April 1928 Berlin 30 Pfg.



Leben und Sonne

Zeitschrift für Freikörperkultur und sittliche Lebensgestaltung

Anschriften der Bünde im Reichsverband für Freikörperkultur (RFK.) e. V.

(Abkürzungen: A-Anschrift, B-Bund, F-Führer, GS-Geschäftsstelle, L-Leitung, O-Obmann, OG-Ortsgruppe, V-Vorsitzender)

Alpenklub „Sonnenfreunde". GS: Innsbruck-Hötting (Tirol), Probstenhofweg 3, part.

Arbeitskreis der Sonnenfreunde Westfalen. Fritz Gerling, Dortmund, Hagenstraße 52.

Bund der Lichtfreunde e. V., Vereinigung zur Gesundung des persönlichen Lebens. BL: Josef M. Seitz, Berlin W 57, Zietenstr. 21.

— **Gau Bayern.** F: Walter Ruhland, München, Landsberger Str. 148 IV.

— **Gau Groß-Berlin.** F: Erich Nitschke, Berlin SO 36, Taborstr. 16.

— **Gau Schlesien.** F: Alfred Frenzel, Breslau 23, Steinstr. 111.

— — Ring Breslau. F: Alfred Frenzel, Steinstraße 111.

— — Ring Glogau. F: Trude Wittler, Polnische Str. 30.

— — Ring Görlitz. F: Fritz Scheibe, Brautwiesenstr. 33.

— — Ring Liegnitz. F: Karl Otto Köpke, Wilhelmplatz 5.

— — Ring Oppeln. F: Oswald Kaus, Proskau, Neustädter Str. 18.

— — Ring Sprottau. F: Karl Menzel, Kaiser-Otto-Str. 60.

— — Ring Waldenburg. F: Gg. Schniertshauer, W.-Altwasser, Bergstr. 12.

— — Ring Zittau. F: Herm. Suphan, Aeußere Weberstr. 21 I.

— **Gau Nordmark.** F: Paul Klytta, Hamburg 15, Hammerbrookstr. 43 IV.

— **Gau Oesterreich.** Ring Wien. F: Karl Halbmayr, Wien 18, Währinger Straße 180.

— **Gau Mitteldeutschland.** F: Artur Rieche, Halle (S.), Kutschg. 1.

— **Gau Südwest.** F: Dr. Ludw. Schneider, Eßlingen a. N., Ritterstr. 6.

— — Ring Stuttgart. F: Erich B. Wagner, Neckarstr. 33 A.

— — Ring Wiesbaden. Aug. Heise, Eltviller Str. 3 III.

— **Gau Rheinland.** F: Hans Bongard, Aachen, Kaiserstr. 14.

— — Ring Aachen (Gau-F-Anschrift).

(Fortsetzung auf der dritten Umschlagseite.)

— **Gau Nordost.** F: Willi Tschierschky, Frankfurt a. d. O., Gr. Fruchtstr. 8d II.

— — Schwanheider Ring. F: Willi Tschierschky.

Bund der Licht- und Naturfreunde. O: Gg. Sperling, Berlin O 112, Niederbarnimstr. 12.

Bund der Sonnenfreunde zu Dessau. BF: Rich. Pflug, Amalienstr. 146 II.

Bund der Sonnenfreunde Dresden. V: Ed. Reichenbach, Dresden-Cotta, Alvenslebenstr. 32 I.

Bund freier Lichtkämpfer, Berlin. V: Alfr. Müller, Bln.-Neukölln, Brusendorfer Str. 4.

— Sozialistische Kulturgemeinschaft Osten: Erwin Gollmitz, O 17, Goßlerstr. 15.

— Freier Wanderkreis Reinickendorf: Max Fischer, R.-W. 3, Wacholderstr. 48.

— Jugendgruppe Moabit: Fritz Bodenschatz, NW 87, Waldstr. 53.

— Elterngruppe Moabit: Herm. Quednau, NW 21, Wilsnacker Str. 19.

— Gruppe Sonniges Leben: Werner Neuhoff, O 17, Stralauer Allee 17c.

— Charlottenburg: Ad. Günther, Bismarckstraße 104.

Bund für Körperkultur Bunzlau: Arthur Jaehne, Bunzlau, Schließfach 170.

Bund für Körperkultur und Naturschutz, E. V., Berlin. BF: Heinz Daude, Bln.-Halensee, Johann-Georg-Str. 26 III.

Deutsche Luftbadgesellschaft, E. V., Berlin. V: Paul Gabler, Berlin-Mariendorf, Chausseestr. 284. Postscheck: Berlin 88354.

Freikörperkulturbund Leipzig, E. V. V: Gg. Goerß, L.-W. 35, Barnecker Str. 29 II, Postscheck: Leipzig 3263.

Lichtbund, Vereinigung für Lebenserneuerung: Alfred Krebs, Barmen, Bismarckstr. 87.

Lichtbund Dessau: Karl Neumann, Dessau, Joachim-Ernst-Str. 2 II r.

Lichtbund Magdeburg, E. V.: Fritz Henschel, Magdeburg, Am Sudenburger Tor 5 I.

Licht-Luft-Gesellschaft, E. V. München: R. Zwillsperger, Blutenburgstr. 100b III (Sprechzeit: Freitags 19—20 Uhr).

Leben und Sonne

Zeitschrift für Freikörperkultur und sittliche Lebensgestaltung für die Bestrebungen des
Reichsverbandes für Freikörperkultur E. V.

Schriftleiter: Dr. Hans Fuchs
Darmstadt, Rheinstraße Nr. 8
Rücksendungen erfolgen nur dann, wenn ein Freiumschlag beigefügt ist.

Berlin, April 1928
Der Firn-Verlag, Bln.-Wilhelmshagen
Postscheck: Berlin 59720 ÷ Fernruf: Erkner 548

Preis 30 Pf.
Bezugspreis einschl. Zusendung vierteljährlich 1,10 M., in geschl. Umschlag 1,80 M. (ab 1. April 1928 durch die Post 98 Pf.). Anzeigen- und Beilagenpreise auf Anfrage.

Wem es nicht ein Genuß ist, einer Minderheit anzugehören, welche die Wahrheit verficht, und für die Wahrheit zu leiden, der verdient nicht zu siegen.
P. de Lagarde.

Zum Geleit.

Wiederum geht **„Leben und Sonne“** hinaus in die Lande, um den neuen Menschen zu verkünden, der mitten im hastenden Getriebe des Alltages und im blendenden Schein der Zivilisation den Sinn bewahrt hat für wirkliche Werte und bleibende Güter. Bewußt ordnet der Lichtmensch den Rhythmus seines Lebens dem ewigen Weltenrhythmus ein und indem er schöpferisch sein Leben gestaltet, erlebt er die innere Harmonie zwischen Welt und Seele, zwischen Kosmos und Erdendasein. Die Geschichte lehrt, daß große Gefahren das deutsche Volk immer einig gefunden haben in der Erkenntnis der Gefahr und einmütig im Willen zur Abwehr. So war nach dem Weltkrieg und seinen schweren Enttäuschungen der Ruf und Wille zum Neuaufbau innerer Werte in allen Kreisen des Volkes erkenntlich. Aber dem guten Willen, den tönenden Worten folgten nur wenige Taten. Es liegt teils im Zuge der Zeit, mehr vielleicht noch im Charakter des Deutschen, ins Kleine sich zu vertiefen, Spezialarbeit zu leisten, und dabei bisweilen die Weite des Gesichtsfeldes zu verlieren. Diese Eigenschaft hindert den Deutschen oft an der Entwicklung zum Universalismus, an einem Emporwachsen zum Weltbürgertum.

Ich bin die blühende Kraft
Und gebe jauchzend
Durch dieser Tage selige Schönheit.
O Leben – soviel Schönheit erkennen
Und soviel Glück zu ertragen –
Braucht Kraft!

Elli Hildebrandt

* * *

In kleinen Verbänden haben sich Suchende der verschiedensten Richtungen zusammengeschlossen, um an ihrem Teil neu aufzubauen, sei es auf politischem, wirtschaftlichem oder kulturellem Gebiet. Aber die politische Arbeit versagt. Denn überall sehen wir die alten Menschen wieder auftauchen mit ihrem Mißtrauen, ihrem Egoismus,

ihrem Machtstreben. Der wirtschaftliche Aufbauversuch ist eine Sisyphusarbeit, weil das materialistische Machtstreben innerhalb des Volkes die guten Kräfte zermürbt und zerreibt, und ein Wachstum und Gedeihen so lange unmöglich ist, als Raffsucht, Ausbeutung und Gewissenlosigkeit an der Herrschaft stehen. Man hat so viel geredet und so viel erwartet von dem neuen Geist, der die neue Staatsform erfüllen sollte. Aber wo ist der Geist der freudigen Arbeit und der selbstlosen Hingabe geblieben? Viele gute Kräfte haben sich scheu zurückgezogen.

* * *

Viele geistige Strömungen mühen sich um das wichtigste Problem des sittlichen Aufbaues. Aber viele von ihnen bleiben in Theorien stecken oder haben nicht den Mut, Erkanntes auch in die Tat umzusetzen; es fehlt ihnen an Selbstbewußtsein und an Kraft, ihr eigenes Leben auch wirklich zu leben. Anderen wieder fehlt der universale Blick für wirkliches Vollmenschentum. Der Sportler glaubt, der Sport müsse alles machen, der Rohköstler will durch Ernährung die Menschen bessern, der Neugeist kehrt einseitig zur Betonung des Geistigen zurück. So zehren sich tausend gute Kräfte auf in der Arbeit an sich und an anderen. Die Arbeit an der eigenen Person ist die wichtigste und ist nie verlorenes Bemühen. Aber die erarbeiteten Kräfte sollen auch den Mitmenschen teilhaftig gemacht werden. Nicht nur selber besser und größer wollen wir werden, auch auf die Umwelt wollen wir wirken, in der wir leben.



Alle Bestrebungen sollen in gegenseitiger Durchdringung die Welt befruchten; wie die Blüten sich gegenseitig bestäuben und durch den Austausch desto reichere Früchte tragen. Die Einzelbewegungen zum Aufbau müssen sich zusammenschließen und durch Einordnung und Eingliederung das große Uhrwerk des Kulturfortschrittes bilden. Aus der Enge müssen wir in die Weite streben, aus der Gebundenheit zur Freiheit kommen, zur freien sittlichen Lebensgestaltung!

* * *

Was aber heißt freie Lebensgestaltung? Kann man denn sein Leben nach freiem Ermessen gestalten? Leben wir nicht alle unter dem Zwang der vorwärtshastenden Zeit

mit ihren anspruchsvollen, rücksichtslosen Forderungen? Müssen wir nicht mit dem Strom schwimmen, wenn wir nicht elend untergehen wollen?

Allerdings wird ein schwächlicher Schwimmer vergeblich gegen die Strömung ankämpfen. Heute lebt und arbeitet die Menschheit unter dem Zwang überlebter und doch stillschweigend immer wieder übernommener gesellschaftlicher Begriffe, und die Peitsche des Mammonismus hetzt die Menschen zu Tode. In Wahrheit sind die Zeiten gegen früher wirtschaftlich nicht viel schlechter geworden, nur die Menschen sind anspruchsvoller, äußerlicher, oberflächlicher, unehrlicher geworden. Hier ist nicht der Platz, die Gründe zu untersuchen. Aber wir müssen die Tatsachen erkennen, wenn wir uns von den Fehlern unserer Zeit freimachen wollen.

Das ist die Vorbedingung einer neuen Lebensgestaltung, daß wir uns freimachen von dem geistigen Ballast, den seelischen Verkehrtheiten und den körperlichen Schädigungen, die wie Ketten die Menschheit niederziehen. Die Jugendbewegung war der erste Versuch einer inneren Befreiung. Aber der Krieg fiel wie ein Reif in die Frühlingsnacht der fernaufdämmernden neuen Zeit. Die junge Bewegung hat durch ihn ihre besten treibenden Kräfte eingebüßt. Und heute besteht die Gefahr, daß Kirche, Parteien und Staat die unbequemen Kritiker und jugendlichen Neuerer stillschweigend in ihr altes, bequemes Fahrwasser aufnehmen und verschwinden lassen.



* * *

Bald nach dem Kriege trat in die Bresche der Jugendbewegung eine neue Erscheinung mit weiter gesteckten Zielen und dem Blick des gereifteren Alters: die Freikörperkultur. Man erkannte, wie die Menschen körperlich litten und entarteten, wie das soziale Empfinden und die sittliche Verantwortung schwanden und Familie, Gesellschaft und Staat innerlich zermürbten und dem Chaos entgegengehen mußten. Auf der anderen Seite sah man die einfachsten Heilfaktoren, die seither übersehen, verkannt und verlacht wurden. Man erkannte, daß Licht, Luft und Sonne nicht nur äußerlich wohltun und heilen, sondern daß der Mensch auch innerlich ein anderer wird, daß er neue Ziele, neue Gesinnung und eine ganz andere Einstellung zur Umwelt findet. Man fühlte, wie eine naturgemäße Ernährung und die Meidung von Nikotin und Alkohol nicht nur von den

ENGLISCHES URTEIL ÜBER DEN DEUTSCHEN SPORT

In einer Rede über die Sportkultur in Deutschland sagte der Leiter der englischen Überseeliga Evelyn Wrench: Im Gegensatz zu der Zeit vor 25 Jahren sind die Deutschen jetzt von dem Interesse für Sport, Spiel, Leben in freier Luft und Wochenende auf dem Lande geradezu beherrscht. Sie behandeln die Frage des Sports und der Gesundheitspflege sehr gründlich und sind beinahe mehr auf freie Luft erpicht als wir Engländer. Die Freiluft- und Nacktkulturbewegung in Deutschland und in den baltischen Ländern hat nach meiner Beobachtung zu keiner Immoralität zwischen den Geschlechtern geführt. Die Freiluftbewegung breitet sich heute auf der ganzen Erde aus. Wir fangen überhaupt erst an zu begreifen, was Sonne und frische Luft für den Körper tun können.

quälenden Kulturkrankheiten befreit, sondern wie der entgiftete Mensch auch froher und zufriedener wird. Man trieb naturnahen Sport und Gymnastik, um den Körper zu stählen und frisch und jung zu erhalten. Alle diese Bestrebungen, gleichmäßig geehrt und im persönlichen Leben zur Auswirkung gebracht, führen uns hin zur Natur, zur Wurzel unseres Seins. Da geht uns dann der Sinn auf für des Menschen wahres Wesen und seine Bestimmung.

* * *

Fürwahr, die ganze Ziellosigkeit und die Erfolglosigkeit unseres heutigen Schaffens auf politischem, wirtschaftlichem und künstlerischem Gebiet hat ihre letzte Ursache darin, daß die Menschen von heute losgelöst sind von all den Kräften und Wurzeln, aus denen sie Nahrung und Saft ziehen sollten. Darum ist es notwendig, daß wir festwurzeln in der Heimat, in der Natur und im Kosmos; daß wir aus der näheren Umgebung den Blick und das Verstehen in die Ferne richten lernen. Da sehen wir das Goethewort wahr werden, daß alles Vergängliche nur ein Gleichnis ist; die Gleichnisse des Vergänglichen bringen uns unvergängliche innere Werte. Die Natur setzt alles, auch das scheinbar Unbrauchbare und Wertlose, in Leben um; der Mensch aber opfert Gesundheit und Leben, um Wertloses und Unbrauchbares zu gewinnen.

Die Erkenntnis verpflichtet; die Zeit theoretischer Erwägungen ist vorüber, die Stunde fordert festen Entschluß und frische Tat. Die Freikörperkultur aber ist diese Tat. Sie lehrt uns, Werte von Unwerten, Wahres vom Falschen, Wichtiges vom Unwichtigen unterscheiden. Die Freikörperkultur gibt dem Körper sein Recht, ohne Geist und Seele verkümmern zu lassen; sie warnt vor der drohenden Entartung des Sportes, dieser bedauerlichen Umkehrung der Mechanisierung und Ueberschätzung des Geistes in geistlosen Körperkult und Muskeldrill. Nichts ist der Freikörperkultur Selbstzweck, alles ist vielmehr dem höheren Ziel, dem Edelmenschentum, unterstellt und dienstbar gemacht. So auch die Nacktheit, die nicht Hauptsache und Selbstzweck sein darf, die aber gleichwohl unentbehrlich ist zur Erziehung zu Reinheit und Lauterkeit, zu Sittlichkeit und Menschentum. In den aufwärts strebenden Kreisen ist die Nacktheit aus den entwürdigenden Fesseln sexueller Hörigkeit erlöst worden und der Mensch wieder zum „Ebenbild Gottes“ gemacht, das durch das frivole Denken der Spießer, Spötter und Mucker entehrt war. Der nackte Mensch ist wieder zum Symbol der Reinheit und Natürlichkeit geworden.

So ist uns Freikörperkultur nicht eine vorübergehende Bewegung und Mode, die bald einer neuen Strömung Platz machen wird. Nein, hier ist der gesellschaftlichen Lüge und der weltlichen Blasiertheit ein Gegner entstanden, der in klarer Erkenntnis der Gefahrenquellen — aus denen allerdings dem Abendland der Untergang droht — mit zäher Entschlossenheit die Gegenmittel zur Bekämpfung des verderblichen Kultursiechtums anwenden wird, bis die Heilung erreicht ist.

* * *

„Alles fließt." Weltanschauungen, Kulturformen, Rechts- und Sittlichkeitsbegriffe haben wir im Laufe der Jahrhunderte dauerndem Wechsel unterliegen sehen. In manchen Kreisen hat man bisher der Freikörperkultur wenig Verständnis entgegengebracht oder entgegenbringen wollen. Die Not unserer Zeit wird noch manchem die Augen öffnen. Heute entsetzt man sich darüber, wie es möglich war, daß noch im 18. Jahrhundert ehrbare, fromme Frauen und Mädchen von Staats und Kirche wegen dem Wahn und Fanatismus als Hexen ausgeliefert und auf dem Scheiterhaufen verbrannt wurden. Aber ehe Jahrzehnte vergehen, wird man darüber staunen, daß man bis vor kurzem die Freikörperkultur — wenn auch nicht auf den Scheiterhaufen — so doch auf die Anklagebank zu bringen sich ereiferte; man wird sich wundern, daß man in unserer angeblich aufgeklärten Zeit des Fortschrittes und des Entwicklungsgedankens keinen Raum hatte für den natürlichsten und selbstverständlichsten Fortschritt auf gesundheitlichem und erzieherischem Gebiet, daß man die Freiheit einer vernünftigen Lebensgestaltung zu unterdrücken suchte.

Aus den Tagebuchblättern

von Cäsar Flaischlen

Lege das Ohr an die Erde
und höre . .
und du wirst Hufgestampf hören, in weiter
Ferne nur, aber näher und näher kommend.

Es ist die Zukunft
auf lichtweißen Pferden . .
eine goldene Krone im blauen Banner . .
die Krone des Menschen und seines Sieges
und seines Königtums!

Raffe dich auf aus deinem Alltag und gürte
das Schwert um deine Lenden und kämpfe ihr
entgegen . .
denn
noch ist . . Kampfeszeit.

* * *

Die Freikörperkultur hat zwei Feinde. Der erste Feind ist die Unkenntnis der Bewegung und ihrer Ziele; aber die Unkenntnis läßt sich bei gutem Willen und sachlichem Denken leicht richtigstellen. Gefährlicher ist der andere Gegner: das ist der Teufel, der im Mantel der Scheinheiligkeit und des falschen Sittlichkeitsapostels umherschleicht und den nackten Menschen verleumden möchte, der in der Nacktheit nur das Spiegelbild seines eigenen frivolen Selbst sieht, der das Schreckgespenst der Unmoral dauernd auf den Lippen hat, weil es tief in seiner unkeuschen Seele wohnt. Dieser heuchlerische Feind ist ein gefährlicher Gegner, weil er urteilslose Menschen leicht aufhetzen kann. Aber diese Muckermänner, diese Feinde jeglichen Fortschrittes, die am liebsten die Menschheit in den stärksten Knebeln schmachten sähen, um sich an den Qualen anderer schadenfroh zu weiden, diese Muckermänner verraten sich durch ihren scheinheiligen und hinterhältigen Eifer selbst am meisten. Wo sie uns zu nahe kommen, werden wir ihnen die Larve vom Gesicht reißen und den Pferdefuß unter ihrem Schafspelz zeigen.

Dem Geiste des neuen Menschen zum Siege und zur Tat zu helfen, ist die Aufgabe dieser Zeitschrift. Erst aus dem neuen Menschen bildet sich die neue Gesellschaft, der neue Staat, der heute nur auf dem Papier steht. Nicht einzelnen Bewegungen und Sonderbewegungen wollen wir dienen, sondern alle diese zusammenfassend wollen wir den Boden bereiten für die kommende deutsche Kultur, die der Träger des großen Menschheitsgedankens ist.

Freikörperkultur.

Von Dr. Max Seber.

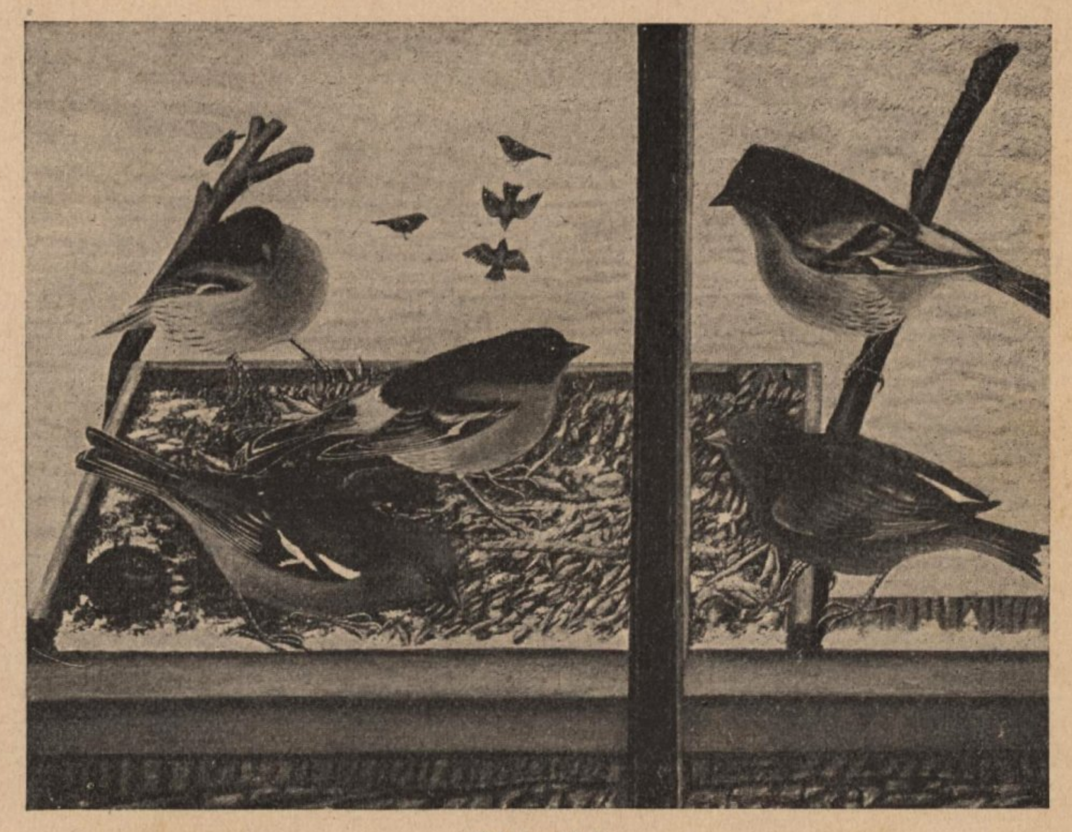
Zu den erfreulichsten Zeichen unserer Zeit gehört die wachsende Anerkennung einer systematischen Pflege der Leiblichkeit. Der solange verachtete und zurückgesetzte Körper erobert sich seine natürlichen Rechte mit so sieghafter Kraft, daß selbst die grimmigsten Feinde betonter Leiblichkeit, der römische Katholizismus und der puritanische Pietismus, sich gezwungen sehen, mit ihm zu paktieren. Diese Home-Rule-Bewegung der Körperlichkeit vollzieht sich in verschiedenartigen Linien. Die große Massenbewegung trägt der Sport mit seinem vielfach abstoßenden Rekordwesen. Weniger verbreitet, aber ebenfalls im Vordringen begriffen, ist die Gymnastik. Ihr liegt der Gedanke einer harmonischen Körperbildung zugrunde, die lebenswichtiger erscheint als die Schulung zu einseitigen Leistungen. Das Motiv solcher Gymnastik ist wohl in erster Linie die Sorge für die Gesunderhaltung des Körpers, doch melden sich sehr bald auch höhere Gesichtspunkte, die vorwiegend ästhetischer Natur sind: die Schönheit des harmonischen Körpers, die Schönheit des bewegten und menschliche Gefühlszustände darstellenden Körpers. Eine wirkliche Kultur des Körpers wird erstrebt durch eine Veredelung des Körpers und aller körperlichen Bewegungen. Ihre höchste Entwicklung findet dann diese neue Leibeskultur im gymnastischen Tanz, der heute eine neue Blütezeit erlebt.

Eine dritte Linie der Körperkulturbewegung sehen wir dann schließlich in der Nacktkultur vor uns. Hier handelt es sich nicht bloß darum, daß Sport und Gymnastik möglichst unbeengt von hemmenden, den Luft- und Lichtzutritt versperrenden Kleidungsstücken betrieben werden sollen — eine Erkenntnis, die sich erfreulicherweise auch in den Schulen, allem Muckertum zum Trotz, durchsetzt —, sondern um ein sexuelles Erziehungs- und Lebensprinzip. Durch das Zusammensein beider Geschlechter soll der Geschlechtsreiz auf seine natürlichen Dimensionen zurückgeführt werden, eine ruhigere und natürlichere Auffassung der Geschlechtlichkeit angebahnt werden. Auch hier spielen natürlich Gymnastik, Licht und Sonne eine ausschlaggebende Rolle. Ist doch das Lebensgefühl des Menschen im Freien, unter der Einwirkung von Licht und Luft, ein ganz anderes als in der Stadt und in der Stube. Man muß es tatsächlich an sich selber erfahren haben, welchen belebenden Einfluß das freie Walten der Naturfaktoren auf den nackten Körper hat, um nicht Schwärmerei und Phantastik in den begeisterten Schilderungen der Anhängerschaft solcher Körperkultur zu erblicken. Es ist bei der engen Verbundenheit von Leib und Seele kein Wunder, daß dadurch nicht nur eine größere körperliche Frische erzielt wird, sondern darüber hinaus auch das geistig-seelische Leben starke Beeinflussung erfährt. Ich möchte sagen: der Geist der Schwere, der unser sinnen-



entfremdetes Kulturleben oft so bedrückend macht, erfährt dadurch eine entscheidende Auflockerung. Es entsteht ein neues Grundgefühl des Lebens, erst eine deutliche Vorstellung von wirklicher Lebendigkeit. Diese ist uns in der harten Sachenwelt des Kulturlebens fast ganz abhanden gekommen. Die trotz aller Beanspruchungen des Alltags noch Höhentrieb in sich fühlen, sind einseitige Geistesmenschen geworden. Der Körper ist da nur noch ein leider nicht zu entbehrendes Anhängsel des Kopfes. Wir sind ständig auf der Jagd nach Problemen. Was einfach und natürlich, unkompliziert ist, dünkt uns reizlos. Nur das Geistige erfüllt uns das Leben mit Gehalt, es allein lohnt das Leben. So gelingt es uns nicht, die Natürlichkeit, vor allem die Natürlichkeit unseres eigenen Körpers, harmonisch in unser Lebenssystem einzuordnen. Wo wir der Sinnlichkeit verfallen, empfinden wir Niederlagen, ein Herabgleiten vom eigentlichen Leben. Und dies trotz aller theoretischen Betonung und erkenntnismäßigen Verankerung des Rechts der Sinnenwelt.

Anders äußert sich der Geist der Schwere bei der Masse der Ungeistigen. Hier ist nicht jene ungeheure Spannung zwischen zwei verschiedenen Lebenspolen vorhanden, das Sinnliche wird nicht als etwas Lebensfremdes empfunden, man steht vielmehr ganz in seinem Bann und wälzt sich behaglich im Schlamm. Aber man sieht im Sinnlichen nur den materiellen Genuß, der mit dem Reiz des Unerlaubten, Verbotenen umkleidet ist. Die doppelte Moral ist das Kennzeichen dieses Zustandes der Philistrosität. Doppelte Moral nicht nur insofern, als eine verschiedene sexuelle Ethik für Mann und Weib als selbstverständlich gilt, sondern vor allem in der Richtung, daß in der Oeffentlichkeit eine ganz andere Moral gepredigt, verteidigt, durch Aechtung und moralische Aburteilung aufrecht erhalten wird, als sie unter vier Augen wiederum als selbstverständlich gilt. Diese zweierlei Moral wird in der Weise miteinander verbunden, daß man öffentlich Wasser trinkt und heimlich Wein, und als Hauptgebot gilt: laß dich nicht erwischen. Gelingt dir diese verwandlungskünstlerische Technik nicht, so bist du nicht nur ein dummer Kerl, sondern ein schlechter Kerl, der den Bestand der Gesellschaft, der gesellschaftlichen Moral gefährdet. Immer wieder gerät man in Erstaunen, wenn man diese gelenkige Umstellung beobachtet, sobald einer erwischt wurde. Wozu vorher beifällig und anerkennend gelächelt wurde, das ist nun schwarze Schuld geworden, auf die man entrüstet mit den Fingern zeigt. Nun soll man sich's nicht so bequem machen, diese tiefe Verworfenheit unseres moralischen Lebens einfach dem Philistertum der Masse zuzuschreiben, die Zurückgebliebenheit und Minderwertigkeit



„Wintergäste".

Dieses Bild ist dem herrlichen Büchlein „Der Holzfäller und Maler Adolf Dietrich" entnommen, in dem Margot Rieß die große Kunst eines Waldarbeiters schildert. Ein prächtiges Geschenkbuch. Mit 32 ganzseitigen Bildern. Preis broschiert 1,50, gebunden 2,50 RM. Im Verlag der Neuen Gesellschaft, Berlin-Hessenwinkel.

des Durchschnittsmenschentums als die hauptsächliche Ursache dieser Fäulniserscheinungen hinzustellen. Wenn wir uns nicht mit dem äußeren Anschein der Dinge zufrieden geben, wird sich uns in dieser doppelten Moral der öffentlichen sittlichen Meinung der Abwehrtrieb des Lebens gegen die lebensvernichtende und lebensunmögliche Wirkung rein abstrakter Moralvorschriften zu erkennen geben, die nicht aus dem Leben, der Lebenserfahrung gewonnen sind, sondern die aus religiös-metaphysischen Ideen herfließen und aus ihnen im einzelnen durch rein logische Ableitung gewonnen sind. Wir stehen so im Banne dieser grauen abstrakten Mächte, daß wir alle Widersprüche des Lebens gegen ihre ausschließliche Geltung unterdrücken, sie als Ausfluß menschlicher Schwäche, als Abfall vom Ideal betrachten und mit der harten Unerbittlichkeit des reinen Ideenmenschen in die verbotene Sphäre unseres Bewußtseinslebens verweisen. Wie weit überhaupt eine lebensmögliche Moral durch ein solches Verfahren zu gewinnen ist von einer, meist religiöser Phantastik entsprungenen, allgemeinen Lebensidee und durch ihre Ausgestaltung im Weg logischer Operationen, das wäre ein großes Problem für sich, das hier nur angedeutet werden kann. Für die Beurteilung unserer öffentlichen sittlichen Meinung in allen sexuellen Dingen ist jedenfalls das eine zu konstatieren, daß das, was als öffentlich allein moralisch gilt, im Leben nicht durchzuführen ist, stärksten Notwendigkeiten des Lebens widerspricht, wie ein Blick auf eben dieses Leben zeigt, andererseits aber das Leben, das wirklich gelebt wird, als durchaus unmoralisch, sittlich verwerflich gilt, sobald es in das unbarmherzige Licht der öffentlichen Meinung gerät. Daß zweierlei Moralen existieren, eine für die Oeffentlichkeit als Fassade, eine für das private Leben, als wirklicher Inhalt, ist eine Erscheinung, die nicht bloß auf das sexuelle Leben beschränkt ist. Wir treffen derartige Differenzen auch auf andern Gebieten unseres Gesellschaftslebens, etwa in der Beurteilung der Lüge, in der Steuermoral oder der Rechtspflege, wo sich der Gegensatz des flutenden Lebens zu den starren Normen oft sehr eindringlich zeigt — aber nirgends ist doch der Unterschied zwischen privatem Handeln und öffentlichem Urteilen so schneidend wie auf dem Gebiet des sexuellen Lebens. Und das ist kein Wunder, wenn wir überlegen, daß ja gerade der Haß gegen das Sinnliche der Lebensnerv des Christentums gewesen ist, also derjenigen phantastisch-religiösen Lebensmacht, die unsere öffentliche Moral entscheidend beeinflußt hat. Und auf keinem Gebiete ist es ihm besser gelungen, seine Ideen zur Geltung zu bringen, als gerade hier. Es hat jenen furchtbaren Bruch in unser Dasein gebracht, der menschliches Leben zwischen seinen messerscharfen Linien zerstückelt, harmonisches Leben unmöglich macht und die Flucht in jene Lebenslüge der doppelten Moralität erzwungen hat. Man könnte sich von einem gewissen Standpunkt aus eigentlich darüber freuen, daß es der Kirche mit all ihren Machtmitteln nicht gelungen ist, das Sinnesleben der von ihr beherrschten Menschen wirklich zu unterjochen, daß der natürliche Lebensinstinkt der Massen sich der würgenden Schlinge kirchlicher Sexualmoral einfach durch die Spaltung seines Daseins entzogen hat, wenn eben nicht gerade diese Spaltung Nachtseiten des Lebens erzeugt hätte, die eine Welt schwärender Uebel in unser Dasein gebracht haben, und wenn nicht eben doch die in demselben Grade unerbittlich aufrecht erhaltene unbedingte Geltung der lebensfeindlichen öffentlichen Moral, als ihre private Nichtbefolgung als selbstverständlich gilt, soviele Menschen, ungeschickte und tollkühne, unter

Beilage **Leben und Sonne** April 1928

Berichte und Ankündigungen der Vereine sind nur an Ad. Günther, Berlin-Charlottenburg, Bismarckstr. 104, zu richten.
Anzeigen- und Beilagenpreise auf Anfrage durch den Verlag.

Nur Luft und Licht und Freundeslieb'!

Von Dr. med. Karl Strünckmann, Sanatorium Blankenburg (Harz).

Unser großer Dichter Goethe dringt verhältnismäßig nur sehr langsam in das Bewußtsein unseres deutschen Volkes ein. Zwar sind Dichtungen von ihm, wie z. B. „Sah ein Knab' ein Röslein stehn", längst allgemeines Volksgut geworden. Auch der „Faust" hat, namentlich im Krieg, bei der Jungmannschaft eine große Verbreitung gefunden. Aber an seinen übrigen Werken erfreut sich nur eine kleine geistige Minderheit.

Heute möchte ich auf ein Wort von Goethe hinweisen, das nur wenig bekannt ist und doch in zwei Zeilen wichtige Lebensregeln zusammenfaßt. Zwischen Gera und Jena liegt, dicht bei einem idyllischen Waldtal, der kleine thüringische Ort Waldeck. Im Forsthause zu Waldeck hat Goethe öfters die Sommerferien zugebracht. Hier entstanden auch die folgenden Verse:

„Nur Luft und Licht und Freundeslieb',
Verzage nicht, wenn das Dir blieb!"

Drei Dinge sind es, die Goethe uns als die wichtigsten des Lebens preist: Luft, Licht und Freundesliebe. Hat Goethe recht?

Um mit dem ersten zu beginnen: Luft ist tatsächlich unsere wichtigste Nahrung. Der Mensch kann auskommen ohne feste Speise etwa 40 Tage (Jesus fastete in der Wüste sechs Wochen). Ohne Getränke können wir zwei bis drei Tage leben, dann tritt der Tod ein. Aber ohne gasförmige Nahrung, ohne Luft, kann der Mensch nur einige Minuten leben, dann erfolgt der Tod durch Ersticken. Und worin erstickt der Mensch? Im Stickstoff, dem Hauptbestandteil der Luft. Die Luft besteht nämlich aus einem Fünftel Sauerstoff und zu vier Fünftel aus Stickstoff. Wenn wir eine Kerze anzünden und über die brennende Flamme ein durchsichtiges Gefäß stülpen, so muß die Flamme binnen kurzem erlöschen, weil in der abgeschlossenen Luft der Sauerstoff bald verbraucht ist und der Stickstoff allein übrig bleibt, in welchem die Flamme nicht weiterbrennen kann.

In gleicher Weise wird die Lebensflamme bei Menschen und Tieren durch den Sauerstoff, den wichtigsten Bestandteil der Luft, unterhalten. Setzen wir ein Tier unter eine große Glocke, so daß der Zutritt von Luft abgeschlossen ist, so wird der Sauerstoff unter der Glocke bald verzehrt sein, das Tier muß in dem allein übrig bleibenden Stickstoff ersticken. Aehnlich ist es Menschen ergangen, welche, im engen Raum zusammengepfercht, nicht genügend Sauerstoff zum Einatmen hatten. Auch sie erstickten im Stickstoff. So haben z. B. die Engländer bei einem Aufstande in Indien Hunderte von Gefangenen in eine Höhle gesteckt. Am nächsten Morgen waren nur noch diejenigen Gefangenen am Leben, welche dicht am Gitter der Höhle Platz gefunden hatten. Dort fehlte es nicht an Sauerstoff. Dagegen in den Tiefen der Höhle hatte die Luft nicht genügend Zutritt, es fehlte also an Sauerstoff. Daher mußte bei den meisten Eingeschlossenen die Lebensflamme verlöschen, genau so, wie die Kerze unter einem darübergestülpten Gefäß erlischt.

Der Wichtigkeit der Luft als Hauptnahrung entsprechend, ist auch unser Rumpf gebaut. Durch das Zwerchfell zerfällt unser Oberkörper in zwei Teile, den Brustkorb und den Unterleib. Nun dient der Bauch der Aufnahme und Verarbeitung von Speise und Trank, dagegen die Brust ist eingestellt auf die Aufnahme und Ausscheidung der gasförmigen Nahrung und ihrer Umsatzprodukte. Also die Hälfte des Rumpfes dient der Aufnahme und der Verarbeitung des Sauerstoffes. In ihrer Sprache drückt es die Natur sehr deutlich aus, daß die Luft, daß der Sauerstoff unsere allerwichtigste tägliche Nahrung ist.

Daher ist Pflege der Atmung, Ausbildung des Brustkorbes, regelmäßige Atemgymnastik die erste Forderung richtiger Gesundheitspflege und naturgemäßer Körperkultur. Wir haben heute in Deutschland eine Reihe von Schulen, welche die Atemgymnastik und die Körperkultur auf ihr Programm geschrieben haben. Für die gewöhnlichen Ansprüche dürften die Bücher von Hans Surén und von Dora Menzler am geeignetsten sein, um eine regelmäßige Durchbildung des

Körpers und eine sachgemäße Atemgymnastik zu lehren. Auch die Zimmergymnastik von Schreber enthält wertvolle Uebungen zur Ausbildung des Brustkorbes und zur Vertiefung und Stärkung der Atmung. An dieser Stelle wird eine weitere Anführung von diesbezüglichen guten Büchern überflüssig sein. Jede Bücherei eines Naturheilvereins oder einer anderen lebensreformerischen Vereinigung wird eine Reihe von guten Büchern über Atemgymnastik*) aufweisen.

Wie sehr der Mangel an Luft der Gesundheit schadet, erleben wir jeden Winter auf dem Lande, wo die Bauern, um Heizmaterial zu sparen, ängstlich die Fenster und Türen verschlossen halten. Die Bauernkinder, die den Sommer über reichlich frische Luft genießen konnten, sind nun im Winter auf schlechte, verbrauchte Stubenluft angewiesen. Ist es da ein Wunder, daß gerade Diphtherie und andere schwere Erkrankungen im Winter die Bauernhäuser besonders heimsuchen?

Also schön lüften im Sommer wie im Winter, das ist das wichtigste Gebot. Wie macht man das am besten? Man sperrt im Winter alle Stunden oder alle zwei Stunden für einen Augenblick Fenster und Türen weit auf und läßt Durchzug durch das Zimmer hindurchgehen, damit die Luft sich ganz erneuern kann, ohne daß die Wände abkühlen. Besonders wichtig ist diese Lüftung in Krankheitsfällen. Da soll man das Krankenzimmer alle Stunden kurz und gründlich lüften. Man kann der Sicherheit halber den Kranken für diese kurze Zeit warm zudecken, damit er nicht kühl wird. Auch nachts muß für Lüftung gesorgt werden. Man muß entweder im Schlafzimmer selbst oder in dem Nachbarzimmer ein Fenster offen lassen, damit die verbrauchte Luft abströmen kann und stets frische Luft von draußen ungehindert Zutritt hat.

Nächst der Luft ist das Licht für den menschlichen Organismus unentbehrlich. Wie die Pflanze ohne Licht nicht recht gedeihen kann (die Pflanze im Keller oder unter dem Stein bleibt bleich), in ganz gleicher Weise verkümmert die Menschenpflanze beim Mangel des Sonnenlichtes. Man denke an das bleiche Aussehen des Stubenhockers, des Aktenmenschen und des Bergarbeiters. Ganz anders sehen die Menschen aus, die täglich dem Sonnenlicht ausgesetzt sind: Gärtner, Soldaten, Bauern usw. Unter dem Einfluß des Lichtes vermehrt sich die Zahl der roten Blutkörperchen, welche den Transport im menschlichen Körper zu besorgen haben. Insbesondere sind die roten Blutkörperchen Träger des Sauerstoffes, unserer wichtigsten Nahrung. Je mehr rote Blutkörperchen vorhanden sind, um so mehr Sauerstoff kann aufgenommen werden, um so besser brennt die Lebensflamme. Es ist nachgewiesen worden, daß bei drei- bis viermonatiger Anwendung des Licht- und Luftbades die Zahl der roten Blutkörperchen sich um 30 bis 40 Prozent vermehrt hat. So erweist sich das Licht-Luftbad als ein hervorragender Jungbrunnen für den menschlichen Körper. Erst spätere Zeiten werden ermessen, welchen Dienst die deutsche Naturheilbewegung unserem Volk erwiesen hat durch die Propagierung des Licht-Luftbadgedankens und Errichtung von hunderten Licht-Luftbädern in deutschen Landen.

Immer gebe ich meinen Patienten den Rat, möglichst hoch zu wohnen, damit Luft und Licht den besten Zutritt haben zu der Wohnung. In der Wohnung selbst soll dann wieder das größte, luftigste, das sonnigste Zimmer zum Schlafraum ausgewählt werden, weil wir ja für gewöhnlich in keinem Raum nur so lange aufhalten, als im Schlafzimmer.

Außer Luft und Licht fordert Goethe ein drittes: „Freundesliebe". Nach den schweren Zeiten, die heute hinter uns liegen, nach der Belastung unseres Volkes durch Krieg und Hamsterei, durch Revolution und Inflation, durch Abbau und „Aufwertung" tut wohl heute nichts so dringend not, als die innere Umstellung der deutschen Seele. Wir müssen aus der inneren Verkrampfung und Vereinsamung wieder heraus. Durch Tierexperimente ist nachgeviesen worden, daß frohe Stimmung und heiterer Sinn den Magensaft besser fließen lassen, die Gallenabsonderung sowie die übrige Drüsentätigkeit im ganzen Körper fördern, überhaupt den ganzen inneren Betrieb anspornen, dagegen Verstimmung, Verärgerung, Niedergeschlagenheit bringen den Magensaft zum Stocken, lassen die Drüsentätigkeit erlahmen, hemmen den inneren Betrieb. Der Volksmund sagt mit Recht: „Dies oder jenes ist ihm auf den Magen geschlagen, man hat dies oder jenes in sich gefressen." Daher müssen wir uns umstellen, müssen vor allem dafür sorgen, daß wieder Frohsinn einzieht. Heute gilt mehr denn je das Gebot: „Hab' Sonne im Herzen, ob's stürmt oder schneit." Dann können wir Sonnenschein ausstrahlen,

*) Vgl. auch Kallmeyer: „Dynamisches Atmen", 90 Pf.

können langsam die bedrückte Stimmung, die über Deutschland lagert, umstellen. Jeder beginne damit bei sich selbst. Dann wird zunächst bei ihm selbst der Magensaft besser fließen. Der innere Betrieb wird gefördert, die Lebensflamme brennt besser. Neue Säfte steigen auf, bilden neue Kräfte, formen einen neuen Körper, und der neue Körper wird Träger einer neuen Seele und eines neuen Geistes. Dann sind wir wieder stark geworden und können nun von uns aus Freude und Sonnenschein verbreiten, in Haus und Schule, Familie und Beruf, Fabrik und Kontor.

Luft und Licht, Sonnenschein drinnen und Sonnenschein draußen, das sind Dinge, die uns trotz der schweren Belastung unseres Volkes durch die Entente noch geblieben sind. Machen wir alle von diesen unentbehrlichen Gottesgaben rechten Gebrauch, dann kann ein jeder in seinem Kreis mitarbeiten an der Wiedergeburt unseres Volkes. Dann wird früher oder später ein neues Deutschland wieder auferstehen!

Die Bewertung der Menschen.

„Kleider machen Leute!“ Dieses Sprichwort ist sicher nicht die aus der Luft gegriffene Erfindung eines weltfremden Dichters. Das weiß jeder, der mit offenen Augen durchs Leben geht. Uralte Volksweisheit, Urweisheit spricht daraus.

Der größte Dummkopf kann sich Geltung verschaffen, wenn er einen tüchtigen Schneider hat und einige äußerliche Umgangsformen andressiert erhielt. Wer kennt sie nicht, die blasierten Salonlöwen, die mit den aus den neuesten Witzblättern aufgeschnappten Witzen hausieren gehen und — wegen ihres „Geistes“ von den geistärmeren Zuhörern bewundert werden.

Der eine macht's mit Witzen, der andere mit schön klingendem Titel, der dritte mit Fachkenntnissen.

Und der menschliche Wert? Danach fragt man nicht, weil man den Menschen gar nicht mehr rein menschlich-seelisch bewerten kann.

Ja, so ist es! Einseitig wurden die Menschen in ihrem Urteil, nur nach Aeußerlichkeiten, nach der Tünche richtet man sich. Den Kern, das reine Menschentum, sieht und fühlt man nicht mehr.

Und warum wurde das so?

Die Wissenschaft behauptet, daß der Mensch nur 5 Sinne hat. Das scheint aber nicht so ganz zu stimmen, denn man spricht heute schon von einem sechsten Sinn, der Fähigkeit des Hellsehens, den man allerdings nur Ausnahmemenschen zubilligt. Wer weiß, ob wir nicht noch mehr Sinne haben, Sinne, von denen wir heute noch nichts ahnen.

Es steht unzweifelhaft fest, daß man Menschen nach den von ihnen ausgehenden seelischen Schwingungen beurteilen kann. Wir müssen also eine Eignung, einen Sinn dafür haben. Eigenartig ist es, daß diese Eignung um so stärker vorhanden ist, je weniger der Mensch von der Kultur ergriffen ist, also bei Naturvölkern, besonders aber auch bei Kindern.

Es scheint wohl eine Errungenschaft unserer Kultur zu sein, daß diese Eignung verkümmert, denn von älteren Kulturen hört man anderes.

Die Veräußerlichung, die Uebertünchung, die Typisierung schreitet immer weiter. Von Amerika hört man, daß sich dort jede Frau schminkt und pudert, eine Neuauflage des Rokoko. Immer mehr verkriecht sich die Seele hinter eine leblose Larve.

Doch ein Trost: Es rührt sich auch im entgegengesetzten Lager. Auch jene Bestrebungen marschieren, die den Menschen von den Aeußerlichkeiten unabhängiger machen wollen. Zum Teil treten uns diese Bestrebungen als rein geistige, zum Teil als körperkulturelle entgegen. Diese zwei anscheinend einander sehr entgegengesetzten Richtungen gehen aufs gleiche Ziel los. Die Flügel marschieren getrennt, in der Mitte vereinigen sich aber beide Richtungen zu einem einheitlichen System, das den ganzen Menschen, Leib und Seele, umfaßt.

Nicht mit Unrecht sieht man in der Freikörperkultur eine wichtige, fast unentbehrliche Voraussetzung für die weitere Höherentwicklung. Menschen, die gewohnt sind, einander ohne Kleider, ohne äußerliche Aufmachung zu schauen und zu werten, die sich also schon mehr auf die Aufnahme seelischer Schwingungen einstellen müssen, erleben eine fortgesetzte Schulung dieser Fähigkeit. Diese Schulung des Geistes muß naturgemäß der Gesamtentwicklung zugute kommen.

Ziel wahrer Kultur muß es sein, die Menschen seelisch zu heben, frei zu machen von den Fesseln und dem Zwange der Aeußerlichkeiten. Eine Kultur, die Aeußerlichkeiten kultiviert, bewegt sich auf totem Gleis, verrennt sich und bricht eines Tages jämmerlich zusammen. Von J. M. Seitz.

Aus der Arbeit des RFK.

Am 17. Februar 1928 ist unser Verband als

Reichsverband für Freikörperkultur (RFK.)

in das Vereinsregister des Amtsgerichts Berlin-Mitte eingetragen worden.

Der Vorstand
des Reichsverbandes für Freikörperkultur (RFK.) e. V.

Verbandstag.

Wir weisen schon heute darauf hin, daß unser ordentlicher Verbandstag 1928 am 6. August in

Barmen

stattfindet. Die Durchführung des VT. hat in freundlicher Weise der Lichtbund, Vereinigung für Lebenserneuerung in Barmen (Führer: Alfred Krebs, Barmen, Bismarckstr. 87), über nommen.

Bundesführer! Beginnt mit dem Sammeln von Spargeldern für Reisezuschüsse, damit recht viele Freunde diesmal aus allen deutschen Gauen den VT. besuchen können. Wir wollen durch eine rege Beteiligung den Beweis liefern, daß der Reichsverband stark und einig aus der letzten Krise hervorgegangen ist. Schon liegt uns ein Schreiben der Behörde einer anderen deutschen Großstadt vor, die uns einladet, den VT. 1929 in ihren Mauern zu verleben.

Je bedeutender wir unsere Verbandstage gestalten, desto mehr wird unser Einfluß wachsen!

Darum, Bundesführer, werbt für die Beteiligung an unserem Verbandstag.

Näheres wird noch bekanntgegeben.

Der Vorstand.

Neuanmeldung.

Als Förderer:

Kurt Hoffmann,
Anna Klemp,

Inhaber des Ferienheims Spöktal, Post Hützel, Lüneburger Heide.

Arthur Hertel, Schriftleiter der Zeitschrift „Soma", Spandau, Schönwalder Str. 36.

Letzter Einspruchstermin 1. April 1928.

*

Bericht aus der Arbeit der Bünde.

(Die Schriftführer werden gebeten, diese sehr wichtige Rubrik besonders sorgsam und regelmäßig zu pflegen. In ihr muß sich das praktische Wirken der Bewegung dartun).

Bund der Lichtfreunde, Gau Nordost.

Bericht über die Schwanheide für das Jahr 1927. Gesamtbesucherzahl 1023. Teilnehmerzahl an den Körperschulungswochen: Pfingstwoche 21 Personen, darunter 9 Frauen und Mädchen, Woche in den großen Ferien 23 Personen, darunter 13 Frauen und Mädchen.

Dem Berufe nach war am zahlreichsten der Lehrerstand vertreten; die übrigen Teilnehmer verteilen sich auf Beamte, Angestellte und freie Berufe.

Die körperliche Schulung in der Schwanheide erfuhr eine wesentliche Förderung durch die Gymnastikstunden, die H. Kaethner-Cottbus uns beinahe allsonntäglich freigebig und in vorbildlicher Weise erteilte. Auch am Gelingen der Körperschulungswochen hat er hervorragenden Anteil. Außer dem Pfingst-Gautreffen, den Sonnenwendfeiern hielten wir ein Heidetreffen der Kursusteilnehmer und eine Herbstfeier ab. An neuen Sportgeräten wurden 1 Trommelballspiel, 1 Medizinball, 1 Speer beschafft. Die offene Unterstellhalle wurde an den Wetterseiten geschlossen; der Ringführer baute an das Unterkunftshaus sich einen Eigenraum an, wo wir an kühlen Abenden uns oft zum traulichen Tagesausklang zusammenfanden. Angrenzend an den Spielplatz wurde ein zweiter Platz mitten im Walde angelegt, der hauptsächlich für gymnastische Uebungen gebraucht wird. Die Entwicklung des Geländes ist hiernach gut vorwärtsgeschritten. Für 1928 sind weiterer Ausbau des Unterkunftshauses sowie Beschaffung neuer Sportgeräte geplant.

*

Gau Rheinland. Die Rheinländer sind während der weißen Monate nicht müßig gewesen und haben, wenn draußen das Wetter gar zu garstig tobte, das gemütliche Beisammensein der Vertiefung des Geistigen gewidmet. Allerorts wurden weitere Nestabende eingelegt, auf denen Probleme wie: „Wie gestalten wir uns unser Leben", „Unsere Fahrten im Sommer und Winter", „Gymnastik", „Sitte und Brauch in allen Zeiten" usw. gewälzt wurden, und die oft sehr rege, allseitige Beteiligung ließ erkennen, daß die Freunde das Gebotene freudig begrüßten. Ist es doch für uns Bündler klar, daß wir keine Gemeinschaft von Menschen sind und sein wollen, die sich eben nur im Lichtkleid tummeln wollen, sondern daß wir einen Freundeskreis bilden, der sich die Vertiefung des persönlichen Lebens zur Aufgabe gemacht hat. Und dazu gehört wirklich mehr, als Sonnenbäder nehmen. Und deshalb, Freunde, vergeßt nicht, daß der Geist den Körper beherrschen soll, nicht aber Körper und Muskel den Geist.

So traurig, wie es ist, aber es muß gesagt sein: viele der Freunde sind noch mit ihren Beitragsverpflichtungen im Rückstand. Ich bitte deshalb hier nochmals alle Säumigen, doch endlich die fälligen Beträge unverzüglich an den Gauführer zu senden, damit dieser die Verrechnung mit dem Schatzamt vornehmen kann. Bedenkt: Wer schnell gibt, gibt doppelt, und wer doppelt gibt, hilft doppelt, denn der Bund braucht für die in Vorbereitung befindliche Zeitschrift viel Geld. Also, ihr Säumigen, rafft euch auf, schüttelt die Vergeßlichkeit ab und tut, wie die anderen, euere Schuldigkeit. Eine Mißachtung der Zahlungsaufforderung ist — Undankbarkeit und ein Zeichen schlechter Erziehung. Und welcher rechte Lichtfreund will dies von sich sagen lassen? Hoffentlich keiner.

Bund der Licht- und Naturfreunde, Berlin.

Unser bisheriger Obmann Wilhelm Miehe hat infolge Uebersiedlung nach Bitterfeld sein Amt niedergelegt. Wir danken ihm an dieser Stelle für seine gewissenhafte Arbeit und rufen ihm ein herzliches Lebewohl zu.

Freund Sperling wurde zu seinem Nachfolger gewählt.

*

Lichtbund Magdeburg e. V.

In der **4. Jahreshauptversammlung** am 11. 1. 1928 bezeichnete der bisherige Bundesführer als wichtigsten organisatorischen Erfolg des Jahres 1927 die **einstimmige Aufnahme** des Bundes in die Ortsgruppe Magdeburg des **Deutschen Reichsausschusses für Leibesübungen** am 16. 9. 1927.

An 51 **Gymnastikabenden** beteiligten sich insgesamt 1577 Personen (916 männliche, 661 weibliche), durchschnittlich 31 Personen. Am **Waldlauf** nahmen an 26 Abenden 204 Läufer (155 männliche, 49 weibliche) teil. — **Wanderfahrten** fanden 81 statt, daran beteiligten sich zusammen 1058 Personen; davon 965 Erwachsene und 93 Kinder. Unser Landheim **Hütten** wurde an 43 Sonntagen von 404 Personen besucht; davon 380 Erwachsene und 24 Kinder.

Die **Bundesbücherei** verlieh 1927 130 Bücher, 139 Zeitschriften, zusammen 269 Stück; ihr Bestand weist jetzt 131 Nummern auf.

Die **Neuwahl des Vorstandes** ergab folgende Zusammensetzung: Bundesführer: **Fritz Henschel**; stellv. Bundesführer: Gustav Martins; Schriftwart: Willi Grimpe; Kassenwart: Kurt Thielecke; Sportwart: Karl Kieses; Jugendführer: Georg Kühn; Bücherwart: Lore Hirsch; Beisitzer: Erich Wolf (zugleich 2. Sportwart); Hilde Wellmann.

Als Rechnungsprüfer für 1928 (einschl. der 5. Jahreshauptversammlung) wurden Willi Düker und Walter Lilie gewählt.

Aus beruflichen Gründen mußten leider unser Bundesführer Dr. Paul Jordan und unser Sport- und Jugendwart Otto Merckens Magdeburg verlassen und daher von ihren Ehrenämtern zurücktreten. Wir sprechen ihnen auch an dieser Stelle unseren Dank aus für alles das, was sie für den Bund seit seiner Gründung leisteten. In unermüdlicher, selbstloser Arbeit haben sie unseren Bestrebungen Anerkennung in der Oeffentlichkeit und bei allen Behörden verschafft. Unsere besten Wünsche begleiten sie auf ihrem künftigen Lebenswege.

An dem vom Ortsausschuß für Jugendpflege veranstalteten sechstägigen **Wanderführerlehrgang in Scharzfeld** vom 2. bis 8. 1. 1928 nahm Hans Feldt teil und zum **Ski-Lehrgang in Braunlage** vom 22. bis 28. 1. 28 wurden Fritz und Erni Henschel, Ruth Philipp und Martha Scheer zugelassen.

Neusonnlandbund, e. V., Berlin.

In dem großen Streben unserer Zeit, Leibespflege zu treiben, sieht der Neusonnlandbund seine besondere Aufgabe darin, Menschen zu sammeln, die in ernster Verantwortung ein reines und freies Leben in Schönheit und Freude führen wollen.

Wir sammeln alle Altersstufen und alle Stände zu Einfachheit, Natürlichkeit und vernünftiger Lebensweise.

Unsere gemeinsame Nacktheit ist uns nichts anderes als Ausdruck unserer Naturverbundenheit und Weg zu sittlicher und körperlicher Gesundheit und Kraft.

Wer Sonne und Freude, Sport, Spiel und Gymnastik im rechten Rhythmus von Spannung und Entspannung sucht, der komme zu uns und sei uns willkommen!

Unser schönes Heideland am stillen märkischen See bildet den Mittelpunkt unseres Bundeslebens: hier treffen wir uns zu ernster Körperschulung wie zu Tanz und Spiel, hier feiern wir gemeinsam frohe Feste oder sammeln im stillen Sichbesinnen neue Kräfte für den Alltag.

In der Woche eint uns frohes Spiel auf der Sportwiese in Treptow, im Winter Gymnastik, Schwimmen und Volkstanz.

Auf zünftigen Fahrten erschließt sich uns der Blick für die Schönheit unserer Heimat, und Vortrags- und Aussspracheabende geben uns neue Anregungen für unsere Lebensgestaltung.

Zur Pflege des Volkstanzes, der Musik und der Lichtbildnerei haben sich besondere Gilden gebildet.

Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen, insbesondere der Geländebesuch, ist nur nach rechtzeitiger Anforderung einer Gastkarte gestattet.

Anfragen richte man an den Vorstand des NSB., Berlin NW 7, Postschließfach 24, gegen Einsendung von 30 Pf. Porto.

*

Bund für Körperkultur, Bunzlau. Sonnenschein verschönte unser Treffen am 5. Februar. Eine kleine Schar Unentwegter wanderte frohen Sinns, nachdem die letzten Züge noch einige Freunde brachten, in unsere Eichen hinaus. Spiel, Gymnastik und Tanz ließen die Stunden schnell eilen, zwei ganz beherzte Freunde nahmen sogar ein kurzes Bad im Bober. Einige Aufnahmen wurden gemacht zur Erinnerung an das erste diesjährige Zusammensein niederschlesischer und sächsischer Lichtfreunde im Vorfrühling.

Der Nachmittag brachte im evangelischen Gemeindeheim Besprechungen über Bundesangelegenheiten, Barackenbau und engen Zusammenschluß aller schlesischen Lichtfreunde in Anlehnung an die überbündische Arbeitsgemeinschaft Breslau. Aber auch bald mußte ans Scheiden gedacht werden, unsere Freunde aus Zittau, die mit dem Stahlroß nach der Stadt des guten Tones kamen, mußten aufbrechen. Die

Abendzüge entführten dann auch die anderen Teilnehmer. Gern werden alle Teilnehmer an dieses Treffen zurückdenken.

Wir halten jetzt allmonatlich jeden 1. Sonntag eine Wanderung nach den Eichen oder auch in die nähere oder weitere Umgebung Bunzlaus, im März und April ausnahmsweise jedoch am 2. Sonntag des Monats, ab. Wer uns besuchen will, ist jederzeit herzlich willkommen. Pfingsten, das hohe Fest der Maien, wird dann wieder viele Freunde zum größeren Treffen nach hier führen. Haltet euch schon heute diese Tage frei. Jaehne.

*

Ankündigung der Bünde.

(Rechtzeitige Meldung erbeten. Anschriften, die schon im Verzeichnis auf der 2. Umschlagseite angeführt wurden, sind hier fortgelassen.)

Alpenklub „Sonnenfreunde". Aufnahmegebühr 1 Mark, kein Mitgliedsbeitrag! Anfragen sind an die Geschäftsstelle zu richten. (Rückporto beilegen!) Bei genügender Anmeldung von Mitgliedern und Gästen (RFK.) Ausflug zur Klubhütte.

*

Arbeitskreis der Sonnenfreunde Westfalen. Sonntag, den 11. März, Fahrt nach **Hohensyburg.** Treffpunkt um 10 Uhr Jugendherberge Hohensyburg.

Samstag, den 24. März, Leseabend in Dortmund.

Im März findet noch eine Fahrt nach **Lüdenscheid** statt. Der Tag und Treffpunkt wird den Mitgliedern noch bekanntgegeben.

Die Fahrt in das **Münsterland** machen wir erst im April. Auch hierüber erhalten die Freunde noch weitere Mitteilung.

Gäste willkommen. Vorherige Anmeldung erwünscht.

Die Fahrt nach Menden im Januar verlief bei guter Beteiligung prächtig.

*

Bund der Lichtfreunde, e. V. Liebe Freunde! Die neue RFK.-Zeitschrift liegt vor euch. Helft sie in allen Kreisen verbreiten. Arbeitet tätig mit an ihrer Ausgestaltung. Den Gau- und Ringberichten sehe ich gern und regelmäßig bis zum 15. jedes Monats zur Zusammenstellung der Monatsübersichten für den BdL. entgegen. Kurze Tätigkeitsangabe (Fahrten, Vorlesungen, Erlebnisse) aus dem Vormonat und Plan für den neuen Monat wären uns angenehm. Auf zur Tat! Ein helles Lichtheil allen! Euer Fred Frenzel (Presseamt).

*

Gau Südwest. Der Gau erstreckt sich vom Bodensee bis zur Lahn über Württemberg, Baden, Saargebiet und Rheinpfalz, Hessen und südl. Teil der Provinz Hessen-Nassau.

Ring Stuttgart. Am 1. und 3. Dienstag im Monat Nestabend mit Vortrag. — Am 2. und 4. Dienstag im Monat Leseabend mit Diskussion. — Jeden Mittwoch Abend Gymnastik. — Jeden Monat eine größere Wanderung. — An den übrigen Sonntagen Treff auf dem Lichthöhgelände zu Arbeit, Spiel und Sport.

*

Ring Wiesbaden. Licht- und wahrheitsuchende Menschen lauterer Gesinnung im Mittelrhein-Main-Gebiet, die sich unserem Bunde anschließen wollen, wenden sich an uns. (Anschrift siehe zweite Umschlagseite.)

*

Gau Groß-Berlin. Fahrten an den Sonntagen. Treff und Ziel wird im Nest festgesetzt.

Gymnastik für Männer und Jungens findet jeden Donnerstag von 20—22 Uhr in der Turnhalle Lychener Straße 97-98 statt.

Gymnastik für Frauen und Mädels ist jeden Montag von 20—21 Uhr bei Gerda Troost, Charlottenburg, Grolman- (Ecke Schiller-) Straße, und jeden Freitag von 19—20 Uhr (außer am 9. 3., dem Werbeabend des Reichsverbandes) im kleinen Turnsaal Prinzenstr. 70, Eingang I.

Schwimmen jeden Dienstag von 20½ bis 21¾ Uhr bei der DLG. in der Schwimmhalle Baerwaldstraße. Nur für Mitglieder.

Volkstanz jeden Donnerstag von 20—22 Uhr Babelsberger Straße 24 beim Volkshochschultanzkreis (Untergrundbahn Stadtpark).

Singekreis. Die Uebungen finden Mittwochs statt. Ort der Zusammenkunft wird stets vereinbart.

Nestabende im Nest des Gaues, Prinzenstr. 70, Eingang I, 1 Treppe. Beginn 20 Uhr, und zwar:

23. 3.: Lichtbildervortrag.

Ferner im **Nest der Jugendgruppe,** Elisabethufer 55:

14. 3.: Aussprache- und Liederabend.

21. 3.: Kleine Vorlesungen.

28. 3.: Vortrag. Geschichte der Jugendbewegung, 2. Teil.

Alle Menschen reinen Sinnes, die nach Innerlichkeit streben und einen Kreis treuer Freunde auf der Grundlage der Freikörperkultur suchen, sind als Gäste willkommen. Anmeldungen beim Gauführer schriftlich oder in den Sprechstunden Montag und Donnerstag, abends 19—20 Uhr.

*

Gau Mitteldeutschland. Frauen und Mädel, Männer und Jungen, die körperbejahend und neudeutschen Geistes sind, sind gern als Gäste und Mitglieder im Nest, zur Gymnastik und zur Fahrt willkommen. Persönliche Anmeldung erforderlich.

*

Gau Rheinland, Ring Aachen. Nestabende: Vorläufig jeden zweiten Mittwoch im Monat in der Wohnung des F.

Sprechstunden: Es wird hier nochmals darauf hingewiesen, daß der Ringführer für jeden Freund, der sich vorher anmeldet, zu sprechen ist. Es wird jedoch gebeten, bei schriftlichen Anfragen Rückporto beizufügen. Fahrten nach Vereinbarung.

Grundstück: Am zweiten Sonntag im März treffen sich die Aachener Freunde zur Fahrt. Wir gehen zu unserm Grundstück. Wer kommen will, der komme, dann aber Spielgeräte nicht vergessen. Und vor allem: denkt an den Grenzpaß. Näheres hierüber beim F.

*

Gau Oesterreich. Heimabende, Gymnastik, Lichtbaden, Fahrten beim Ringführer zu erfragen.

*

Gau Schlesien. Liebe Freunde! Das fünfte Jahr seit Gründung des Gaues hat begonnen. Möge es für uns alle herzfrohe Stunden in Sonne, Luft und Wasser bringen und über jeden einzelnen ein Füllhorn reichsten Innenerlebens ausschütten, so daß wir unseren Zielen: „ein spannkräftiger Körper, ein frischer Geist und eine tiefempfindende Seele“ näher und näher kommen.

*

Ring Breslau. Jeden 2. und 4. Donnerstag: Gemeinschaftsabende (Vorlesung aus den die Licht-, W.-V.- und allgemeine Lebensformbewegung fördernden Zeitschriften und Büchern; Aussprache; Singen und Klampfen). — Jeden 3. Donnerstag: Geschäftliche Sitzung (nur für Mitglieder). — Jeden Sonntag: Fahrt nach den Lichtgeländen „Oderbusch, Grenzwasser oder Birkenwiese“ bzw. nach Vereinbarung an einen der schönen Flecke nahe Breslau.

*

Ring Glogau. Wer frohe Stunden im Sinne der edlen Freikörperkultur verleben will, wende sich an uns.

*

Ring Görlitz. Allwöchentlich Heimabende, Gymnastik, Fahrten in die Kohlfurter Heide oder nach dem „Eichengelände“ bei Bunzlau.

*

Ring Liegnitz. Anmeldungen schriftlich. Regelmäßige Heimabende in Vorbereitung.

*

Ring Sprottau. Wer im Sprottauer Kreise frohe Stunden in Licht, Luft und Sonne verleben will, wende sich an uns.

*

Ring Waldenburg. Jeden Sonntag Fahrten ins Gebirge und jeden Mittwoch Heimabend beim Ringführer. Den auswärtigen Ringen stehen wir mit Führungen durchs Waldenburger und Eulengebirge zur Verfügung. Vorherige Anmeldung erwünscht.

*

Ring Zittau. Wöchentlich einmal Zusammensein bei Sang und Vortrag. Eigenes, wunderbar im Walde gelegenes Gelände. Kommt und schaut!

*

Ring Oppeln. Wanderungen allsonntäglich in die weite Ferne.

*

Gau Nordmark. Der Gau umfaßt Schleswig-Holstein, Mecklenburg, Hannover, die Hansestädte Hamburg, Lübeck, Bremen. Wer zu uns will, schreibe an den Gauführer.

Bei einigen Freunden besteht der Wunsch eines Gautreffens. Da wir Nordmärker sehr verstreut wohnen, ist ein Treffen eine schwierige Sache. Zeitpunkt: Ostern oder Pfingsten. Ueber den Ort erbitten wir Vorschläge. Mitglieder zurzeit in Bremen, Braunschweig, Hildesheim, Hamburg, Magdeburg, Peine (Hann.), Ratzeburg (Lbg.), Schleswig, Schiffdorf-Wesermünde, Wesermünde.

*

Gau Nordost (umfaßt Ostpreußen, Pommern und Brandenburg, außer Berlin).

Unser **Frühjahrsgautreffen** findet am 17. bis 18. März in Sonnenburg (Neumark) statt; verbunden hiermit ist ein Ostmärkischer Freikörperkulturtag, den wir gemeinsam mit den „Siebenern“ veranstalten. Tagesplan besonders. Kommt alle und bringt Freunde — auch aus der Jugendbewegung — mit.

*

Schwanheider Ring in Frankfurt (Oder): Im März: **Heimabende** am 5. und 19., 20 Uhr, beim Ringführer. **Fahrten:** am 4. Kunersdorfer Forst; am 17./18. Gautreffen in Sonnenburg (Neumark); am 25. nach der Schwanheide. **Gymnastik:** für Frauen und Mädels jeden Donnerstag; für Männer und Jungens jeden Mittwoch.

*

Bund der Licht- und Naturfreunde, Berlin.

Der Mitgliedsbeitrag wird ab 1. Februar 1928 auf 50 Pf. festgesetzt.

Eine Neuaufnahme von Mitgliedern kann einstweilen nicht erfolgen.

Sonntag, den 11. März: Fahrt nach Eichhorst. Treffpunkt: Stettiner Bahnhof, 7 Uhr.

*

Bund freier Lichtkämpfer e. V., Berlin.

Unsere erste größere Werbeveranstaltung findet am Freitag, den 23. März, 19,45 Uhr, in der Aula der weltlichen Schule, Charlottenburg, Pestalozzistraße 40 (Bahnhof Charlottenburg), statt, unter dem Leitspruch:

„Deine Freizeit in Luft und Sonne!“

Der Lichtbildervortrag über dieses Thema wird umrahmt von musikalischen Darbietungen, Rezitationen, Volkstanz- und Gymnastikvorführungen unserer Gruppen. Sorgt für zahlreichen Besuch!

Mittwoch, den 7. und 21., Volkstanz, den 14. und 28.. Gymnastik und Turnen in der Turnhalle, Quitzowstr. 115 (Bahnhof Putlitzstraße), 19.30 Uhr. Gäste sind stets willkommen.

Jeden Dienstag, 20,30 Uhr, Baden in der Badeanstalt Baerwaldstraße. Achtung! Die Meldungen zum Schwimmfest der DLG. am 1. April sind spätestens bis zum 15. März einzureichen.

Wir haben am Motzener See (Kallinchen) ein größeres Gelände pachtweise erworben, das auch den Mitgliedern der Berliner und der auswärtigen Bünde nach Maßgabe unserer Geländeordnung zur Verfügung steht. Näheres darüber geben wir im nächsten Heft bekannt.

Am Sonnabend, den 31., findet im Jugendheim Osten, Goßlerstr. 61, 20 Uhr, ein Lichtbildervortrag statt. Thema: „Von Hamburg durch den Suezkanal nach Ostasien."

Auskunft über Gruppenangelegenheiten und -veranstaltungen geben die zuständigen Gruppenführer.

Sozialistische Kulturgemeinschaft Osten.

3. März: Mitgliederversammlung.
4. „ Fahrt: Birkenwerder. Treff: 8 Uhr, Stralau-Rummelsburg.
10. „ Vortrag: „Vegetarismus?"
17. „ Märzfeier.
18. „ Besuch des Friedhofs der Märzgefallenen.
24. „ Nachtfahrt nach Kallinchen. Treff: 18 Uhr, Stralau-Rummelsburg.

Ostern fahren wir in die Sächsische Schweiz. Anmeldung bis zum 31. März.

Alle Heimabende finden in der Goßlerstr. 61 statt.

Freier Wanderkreis Reinickendorf.

*

Jugendgruppe Moabit.

Nestabende jeden Donnerstag.

*

Bund der Sonnenfreunde e. V., Dresden.

Die am 27. Januar stattgefundene Jahreshauptversammlung erteilte nach reger Aussprache dem Gesamtvorstand einstimmig Entlastung und wählte die bisherigen Mitglieder wieder in ihre Aemter.

Der am 15. 2. abgehaltene Goetheabend wurde von Frd. Brg. bestritten und brachte ihm reichen Beifall.

Jeden Sonntag Treffen: Wilder Mann, 11 Uhr (bei sehr sonnigem Wetter schon ½10 Uhr), gemeinsame Wanderung zum Gelände, evtl. auf Umwegen.

*

Lichtbund Dessau. Grundsätzliche Meinungsverschiedenheiten in der Verfolgung der Ziele unserer Bewegung führten am 20. März v. J. zu einer Spaltung des hiesigen Freikörperkulturbundes mit dem Austritt des größten Teiles seiner aktivsten Mitglieder. Am 26. März v. J. gründeten diese den „Lichtbund Dessau". Rege Verhandlungen brachten uns bereits nach kurzer Zeit ein Gelände im Umfange von zunächst 14 Morgen. Die behördliche Genehmigung für unseren Bund haben wir bald danach ebenfalls erhalten.

Der unsererseits daraufhin nachgesuchten Mitgliedschaft zum RFK. konnte infolge des (grundlosen!) Einspruches des FKB. Dessau erst jetzt nach erfolgtem Ausschluß dieses Bundes aus dem RFK. stattgegeben werden.

Unser Bund erfreut sich regen Lebens und erfreulicher Opferfreudigkeit. Innerhalb weniger Wochen nach erfolgter Gründung stand eine 6 Meter lange Auskleidehalle, auf Betonpfeilern und solide gebaut. Sportgerät der verschiedensten Art ist ebenfalls vorhanden.

Unsere sportliche Tätigkeit brachte uns auch in Fühlung mit dem uns benachbarten Schwimmklub „Nixe", mit welchem im Laufe des Sommers bis weit in den Herbst hinein manch schönes „Faustball"-Wettspiel ausgetragen wurde.

Die bisherigen Wintermonate wurden mit Wandern, Turnen und Gymnastik, Schwimmen und der Weiterentwicklung unserer „Hauskapelle" ausgefüllt.

*

Lichtbund Dessau. 7. März: Jahres-Hauptversammlung. 18. März: Fahrt nach Feuerturm (Ellerborn); Abmarsch 7 Uhr Muldbrücke (Fiedeln und Klampfen mitbringen). Jeden Montag: Uebungsabend der Hauskapelle. Jeden Dienstag: 20—22 Uhr Schwimmen (Stadtschwimmhalle). Jeden Donnerstag: 19 bis 21 Uhr Turnen (Studienanstalt, Marienplatz, hinter der Bahnüberführung). Jeden Sonnabend: ab 15 Uhr Treffen auf dem Platz. Jeden Sonntag: ab 10—12 Uhr Gymnastik (bei Niemann, Leipziger Str. 53); ab 14 Uhr Treffen auf dem Platz.

Etwaige Abweichungen werden durch Rundschreiben bekanntgegeben.

*

Licht-Luft-Gesellschaft, e V., München.

1. Vorsitzender: Rudolf Zwillsperger, München, Blutenburgstr. 100b/III r. Sprechzeit persönlich Freitag von 19 bis 20 Uhr. 2. Vorsitzender:

Ulbrich Dieminger, München, Häberlstraße 5/0 (Rgbd.) In der Hauptversammlung im Februar wurden oben angeführte Freunde als Vorsitzende bestimmt. Rudolf Zwillsperger führt bis zur Wahl eines neuen Kassierers die Kasse weiter. Beiträge können noch an ihn beglichen werden. Bei drei Monatsresten wird gemahnt und eine Mahngebühr von 20 Pf. erhoben.

In der Migliederversammlung im März wird der Kassierer neugewählt. Es werden auch die Satzungen einer Revision unterzogen und voraussichtlich verschiedene Punkte geändert. Daher ist vollzähliges Erscheinen unbedingte Pflicht und im Interesse jedes einzelnen gelegen. Gleichzeitig wird der nächste Arbeitstag festgelegt, um unser Luftbad für das Fruhjahr instandzusetzen.

Helfe jeder mit, dann wird es niemand schwer fallen, Zweckgymnastik für die Allgemeinheit zu verrichten. Aber auch eine kleine Spende von 2 M. aufwärts, als Entschädigung bei Nichtbeteiligung an der Arbeit, ist uns willkommen.

Die Gymnastikabende werden von den Mitgliedern nicht so besucht, wie es zu wünschen wäre. Gäste sind meist in überwiegender Anzahl anwesend und bringen immer mehr Bekannte mit.

Die Leitung der Gymnastik durch Herrn Gebelein ist sehr gut und sachgemäß, der Saal geräumig, gut gelüftet und geheizt. Es sind getrennte Auskleideräume und Duschen vorhanden.

Die Gymnastikabende, jeden Dienstag 18,50 bis 19,50 Uhr, Schwabing, Herzogstr. 7/0, Rgbd., können auch von Gästen besucht werden, welche nicht Mitglieder werden wollen. Gästegebühr pro Person 50 Pf. Vorstellung beim Vorsitzenden oder Kassierer, verbunden mit Eintragung in die Anwesenheitsliste, im Saal genügt. Herren üben im Suренschurz oder Dreikant-Schwimmhose. Damen im Gymnastikkleid (Laban) oder Badetrikot.

Nähere Auskünfte vom Vorsitzenden auch nach der Gymnastik um 20 Uhr persönlich, schriftlich nur unter Einsendung von Doppelporto, mindestens 20 Pf. in Briefmarken.

*

Freikörperkulturbund Leipzig, e. V. Jeden Freitag pünktlich 20 Uhr Höhensonne in der „Natura", Emilienstr. 36; nur für Mitglieder. Jeden Sonnabend ½20 Uhr gemeinsame Gymnastik. Jeden Sonntag auf dem Gelände Spiel und Sport. Weitere Veranstaltungen werden durch Rundschreiben bekanntgegeben.

*

Lichtbund Barmen. Sonntag, 4. März 1928: Abfahrt 8,45 Uhr, Barmen-Rittershausen mit Sonntagskarte bis Lüttringhausen. Wanderung in das obere Wuppertal. **Sonntag, 25. März 1928:** Abfahrt 8 Uhr Elberfeld-Döppersberg mit Straßenbahn bis Sudberg. Wanderung über Müngsten—Burg nach Leichlingen.

Die Mitgliedskarten für 1927 bleiben, um Schreibarbeit zu vermeiden, innerhalb des Bundes auch für 1928 gültig. Wer die Karte als Ausweis anderen Bünden gegenüber nötig hat, beantrage eine Karte für 1928 beim Bundesleiter.

*

Lichtbund Magdeburg, e. V. Dienstag, 20 bis 22. Uhr.: **Gymnastik und Turnen;** Besucher am 3. 1.: 28; 10. 1.: 41; 17. 1.: 35; 24. 1.: 32; 31. 1.: 36. Mittwoch, 20—22 Uhr: **Treffen im Francke-Jugendheim.** Donnerstag, 20 Uhr: **Waldlauf** wie im Februar. 1. 4.: **Fahrt zum Schwimmfest** der Deutschen Luftbadgesellschaft nach Berlin.

*

Bund für Körperkultur und Naturschutz, e. V., Berlin.

Fahrten. Am 4., 11. und 18. Lenzings aufs Gelände. Treff: 7,10 Uhr, Stettiner Fernbahnhof. Abfahrt 7,30 Uhr mit Sonntagsrückfahrkarte nach Melchow; Kosten 1,40 M. Führung und Meldung für Gäste: Otto Lachmann, Lotte Laugks.

Am 25. Lenzings: Frühjahrswaldlauf. Treff: 3 Uhr Waldschänke, Bhf. Pichelsberge. Leitung: Sportlehrer Kurt Baermann.

Gymnastik. Für Mädels: Jeden Montag, 20—21 Uhr, Gymnastikschule Gerda Troost, Charlottenburg, Grolmanstr. 6. — Für Jungen: Jeden Freitag, 20—22 Uhr, Gymnastikhalle, Tempelhofer Ufer 20 (Hochbahnhof Möckernbrücke), Leitung Kurt Baermann.

Schwimmen (nur für Mitglieder): Jeden Dienstag, 20½—21¾ Uhr, Hallenbad Baerwaldstraße.

Nestabende. Mittwoch, den 7. und 21. März, 20 Uhr.

Alles Nähere über den Bund, wie Aufnahmebedingungen, Zielsetzung u. dergl. erfahren Interessenten durch Anfrage beim Bundesführer.

*

Sonnenfreunde Hannover.

9.	März:	Nestabend im alten Wandervogelheim. Einführung neuer Gäste. Klöhnen und Singen.
11.	„	Geländefahrt. Einzelheiten werden auf dem vorhergehenden Nestabend mitgeteilt.
16.	„	Nestabend im alten Wandervogelheim. Einführung neuer Gäste. Singen. Kleine Vorträge.
18.	„	Geländefahrt. Arbeitsplan wird auf dem vorhergehenden Nestabend aufgestellt.
23.	„	Nestabend im alten Wandervogelheim. Einführung neuer Gäste. Lesen und Singen.

25. März:		Fahrt ins Blaue. Wer will führen? Klampfe nicht vergessen, Kehlkopf schmieren und Stimmen einölen.
30	„	Nestabend im alten Wandervogelheim. Frohsinn und Heiterkeit. Lustiges von Wilhelm Henze usw. Klöhnen und Singen. Unser Walter wird einen schmettern.

*

Vereinigte Lichtfreunde Chemnitz, e. V.

6. März:		Architekt Freund Walter Reidel spricht an diesem Abend über: **„Das größte Hallenbad Europas in Chemnitz“.**
10.	„	Heiterer Teil von Hermann Löns.
11.	„	Wanderung nach dem Struthwald, Treffen 8 Uhr, Endstation Gablenz.
14.	„	Uebungsstunde der Musikabteilung bei Freund Reidel.
28.	„	Musikabend bei Ella Henschel.

Jeden Sonntag Treffen im Gelände.

*

„Orplid“, OG. Darmstadt. 6. März: Nestabend. 13. März: Vortrags- und Aussprache-abend. Thema: Menschenkenntnis. 20. März: Nestabend. Heitere Vorlesungen. 27. März: Ausspracheabend. Thema: Jugendbewegung.

Diese Abende finden im „Feierabend“ 20½ Uhr statt.

Gymnastik (Turnhalle der Pestalozzischule), unentgeltlich: Für Erwachsene jeden Freitag, 19½—20½ Uhr, für Kinder jeden Samstag, 16½—17½ Uhr.

Schwimmen. Jeden Freitag, 20½—21½ Uhr im städtischen Hallenschwimmbad.

Wanderung. Am 25. März gemeinsame Wanderung der drei Ortsgruppen in die Bergstraße. Besuch der Kunstausstellung Dr. Greiner im Jugendheim. Bekanntgabe der Abfahrtszeiten in den OG.

*

OG. Frankfurt a. M. Jeden Montag im Nest, Unterweg 4, Nestabende, und zwar am 5. März: J. R. Mülhause, Lichtbildervortrag „Graphologie der Kinderschrift“. 12. März: Lieder- und Plauderabend (Diskussion). 19. März: Volkshochschuldozent Herr Pfarrer Taesler: „Menschenschicksale und Sternenmächte; was ist es mit der Astrologie.“ 26. März: Frau Therese Mülhause-Vogeler, 5. Tondichterabend (Mozart).

Jeden Samstag von 19½—21¾ Uhr Gymnastik, Turnen und Spiele.

Jeden Mittwoch von 21—22 Uhr Schwimmen in der städtischen Schwimmhalle.

Jeden Donnerstag von 19¾ Uhr Bestrahlung durch Höhensonne, Corneliusstraße 11 part., Preis 0,75 M.

Ueber **Wanderungen** erfolgt in den Nestabenden rechtzeitig Mitteilung.

Das **Luftbad** ist jederzeit geöffnet. Zutritt nur mit vollgültiger Mitgliedskarte.

*

Ortsgruppe Wiesbaden.

Mitteilungen. Unser eigenes Luftbad wird zur Tatsache. Unter sehr günstigen Bedingungen steht uns geeignetes Gelände in Aussicht. Weitere diesbezügliche Mitteilungen in der Mitgliederversammlung am 23. 2. 28. Vorläufig besuchen wir das Luftbad Walkmühlstraße 15 bei günstigem Wetter Mittwochs nachmittags und Sonntags vormittags.

Wegen eines wöchentlichen Schwimmabends, der Nest- und Vortragsabende, ergeht besondere Mitteilung

Spart für den Verbandstag in Barmen. Beträge nimmt die Kassiererin entgegen.

Veranstaltungen. Jeden Sonnabend von 20 Uhr an Gymnastik in unserm Raum Erbacher Straße (nur für Mitglieder). Wanderungen: Sonntag, den 4. März, Treffen 9 Uhr Ecke Bahnstraße, oder 9½ Uhr „Unter den Eichen“ (Straßenbahnendstation); Richtung: Platte, Daisbachtal. Montag, den 19. März, Treffen 20 Uhr, Elsasser Platz, Abendspaziergang Wallritztal, Klarental usw.

Am 25. März: Treffen des gesamten Orplid zur gemeinsamen Wanderung nach der Bergstraße. Abfahrt der Wiesbadener Freunde 6 Uhr, Hauptbahnhof. Ankunft in Darmstadt 7,30 Uhr. Darmstadt ab 8,02 Uhr. Eberstadt an 8,15 Uhr. Die Rückfahrt erfolgt ab Darmstadt 20,20 Uhr, an Wiesbaden 21,55 Uhr.

Dienstag, den 10. April, 20 Uhr, Treffen an der Englischen Kirche, Abendspaziergang durch den Kurpark bis Sonnenberg usw.

Voranzeige: Donnerstag, den 7. Juni (Himmelfahrt), gemeinsame Wanderfahrt des gesamten Orplid nach einer Rheininsel.

Monatsversammlungen: Am 10. März und 14. April anschließend an die Gymnastikstunde.

*

Die Siebener, Sonnenburg (Neumark). An alle Lichtfreunde ergeht hiermit die Einladung zur Teilnahme an der **1. Ostmärkischen Körperkulturtagung** am 17. und 18. März in Sonnenburg (Neumark).

Vortrag des Lfr. Knapke-Berlin (BDL.), mit Lichtbildern und Aussprache, Morgengymnastik, Morgenfeier, Besichtigung von Johanniter-Ordenskirche und Ordensschloß, Geländeleben. Auskunft und Tagungsplan gegen Rückporto durch W. Tschierschky, Frankfurt (Oder), Große Fruchtstr. 8d II (BDL.), oder Gust. Schilling, Sonnenburg (Neumark).

Die Tagung soll der Einführung der Freikörperkultur in weitere Kreise dienen und deren Aufklärung über Zweck und Ziel; ferner der Anbahnung der Bekanntschaft zwischen den Gruppen und Leuten der Licht- und Jugend-

bewegung. Sonnenburg ist eine alte Residenzstadt des Johanniterordens. Seine Kirche gilt in Fachkreisen als eine der schönsten in Brandenburg und bietet eine Fülle der Schätze aus der Ordens- und Kunstgeschichte.

*

Deutsche Luftbadgesellschaft, e. V., Berlin.

Bei **Zuschriften und Zahlungen** ist stets die Mitgliedsnummer anzugeben. Auf Postscheckabschnitten bitten wir, immer nur Angaben, welche die Zahlung betreffen, keinesfalls andere Mitteilungen zu machen. Jede Adressenänderung ist uns sowie dem jetzigen Geschäftsführer des RFK., Herrn Adolf Günther, Charlottenburg, Bismarckstraße 104, sofort anzuzeigen. Kommt eine Zuschrift als unbestellbar zurück, so werden die Mitglieder sofort gestrichen.

Unsere Badeabende finden Dienstags von 20½ bis 21¾ Uhr in der großen Halle des Stadtbades in der Baerwaldstraße statt. Wir gewähren den Mitgliedern der Berliner Bünde, welche im Ortsausschuß der Berliner Bünde zusammengefaßt sind, ebenfalls Zutritt. Ohne Mitglieds- bzw. Ausweiskarte kein Einlaß. Die Mitglieder der DLG. zeigen ihre Mitgliedskarten, Mitglieder der anderen Bünde ebenfalls ihre Mitgliedskarten und außer diesen die grünen Ausweiskarten vor. Die Höhensonnenabende finden Montags von 20—21 Uhr im Höhensonnenbad „Aktis", Belle-Alliance-Platz 6a, statt. Das Luftbad in Neukölln ist während der Wintermonate nur an schönen Sonntagen geöffnet, alltags dagegen geschlossen.

Am 1. April d. J., 15 Uhr, findet unser **Schwimmfest** in der Städt. Badeanstalt Baerwaldstr. 64/67, statt. Es ist das erste verbandsoffene Schwimmfest, offen für alle dem RFK. angeschlossenen Bünde. Vorgesehen sind: Strecken- und Stafettenschwimmen für Damen, Herren und Jugend, Kunstspringen, Tellertauchen Rettungsschwimmen (Vorführungen), Reigen, Wasserball. Das ausführliche Programm wird an den Badeabenden — jeden Dienstag — ausgegeben. Meldeschluß für die Teilnehmer an den Wettkämpfen ist **Donnerstag, den 22. März.** Meldungen erbeten an Herrn W. Wecke, Berlin-Steglitz, Feuerbachstr. 11.

Karten für Zuschauer werden schon in der Generalversammlung zu haben sein. Es kann leider nur eine verhältnismäßig beschränkte Anzahl Karten ausgegeben werden.

Die Versendung unserer Mitgliedskarten geschieht im Laufe des März. Mitglieder, die bisher nicht bezahlt haben und denen Stundung nicht bewilligt wurde, erhalten für 1928 keine Karten. Wir bitten daher dringend, den Verpflichtungen nachzukommen.

*

„Finus", Vereinigung für Freikörperkultur, Danzig.

4. März: Ausflug nach Taubenwasser, Treff mit den Zoppoter Sonnenfreunden um 13½ Uhr am Friedenschluß.
5. März Gymnastikhaus, 19—21 Uhr.
12. „ ebenso.
17. „ Hansabad, 20—22 Uhr.
19. „ Gymnastikhaus, 19—21 Uhr.
24. „ Liederabend, 20—22 Uhr, Weiße Schleife.
26. „ Gymnastikhaus, 19—21 Uhr.
31. „ Hansabad, 20—22 Uhr.

Jeden Sonntag, 11 Uhr, Treff im Park. Anstellung des Parkwärters am 1. April.

Eingeschriebene Mitglieder auswärtiger Bünde zugelassen. Einzelmitglieder nicht ohne weiteres.

*

Kurze Auskunft.

Unter dieser Rubrik werden dafür geeignete Anfragen kostenlos beantwortet. Alle Zuschriften sind unmittelbar an den Bearbeiter J. M. Seitz, Berlin W 57, Ziethenstr. 21, zu richten. Briefliche Auskünfte werden nur gegen Voreinsendung von 2,— RM. erteilt. Alle Anfragen werden streng vertraulich behandelt. Persönliche Besuche beim Bearbeiter nur nach vorheriger brieflicher Vereinbarung. Für die ärztliche Beratung wird demnächst ein besonderer Briefkasten eingerichtet.

Magdeburg. Es ist sehr erfreulich, daß die Stadtverwaltung die Abhaltung unseres RFK.-Verbandstages in ihren Mauern anregt. Da die Tagung für 1928 bereits für Barmen festliegt, wird 1929 vielleicht dem Wunsche Magdeburgs Folge geleistet werden können.

New York. Leider sind uns dort keine Gesinnungsfreunde bekannt. Vielleicht weiß einer der Leser eine Anschlußmöglichkeit für einen jungen Lichtfreund, der vor kurzem nach New York ging?

Student. Zimmervermittlung kann der Briefkasten nicht besorgen. Empfehle Anzeige in unserem Blatte.

Katholik. Sei unbesorgt, Du kommst mit Deinem Glauben nicht in Konflikt, wenn Du Freikörperkultur treibst. Wir haben auch katholische Geistliche in unseren Reihen. Wenn Dir ein Beichtvater die Absolution verweigert, dann kannst Du so lange zu einem anderen gehen, bis Du einen findest, der sie Dir ohne weiteres gibt, und Du wirst einen finden.

Mangelndes Selbstvertrauen. Du bist nicht der erste, der eine Erregung beim erstmaligen Nackten fürchtet. Sei unbesorgt, sie kommt nicht, Du hast gar keine Zeit dazu. Die Hauptsache ist, daß Du mit der richtigen, reinen Gesinnung zu uns kommst.

Rheinland. Hast Du geschlafen? Sonst müßtest Du längst gemerkt haben, daß auch dort ein reges Leben in den verschiedenen Lichtbünden herrscht. Anschriften siehe Bundesnachrichten.

Erkältung. Man erkältet sich nicht, wenn man sich jeden Morgen kalt am ganzen Körper wäscht, im Gegenteil, schützt man sich dadurch vor Erkältung. Vergiß nur nicht, Dich dabei auch kräftig zu bewegen. Wenn Du eine fettarme Haut hast, mußt Du Dich unbedingt öfters ölen. Man sollte überhaupt kein warmes Bad ohne nachfolgende Oelung nehmen.

Gymnastikanleitung. „Leben und Sonne" wird vorläufig davon absehen, regelmäßig Anleitungen für gymnastische Uebungen usw. zu veröffentlichen. Wir nehmen an, daß jeder Lichtfreund einen Gymnastikkursus besucht oder ein gutes Gymnastikbuch besitzt, nach dem er seine regelmäßigen täglichen Uebungen macht. Dagegen sollen Beschreibungen und Anleitungen zu neuen Spielen und Sportarten von Zeit zu Zeit veröffentlicht werden; dabei müßt ihr alle mitarbeiten.

Aus unserem Schrifttum.

Das Schrifttum ist Träger und Vermittler aller Kultur. Darum ist es ein Irrtum, wenn viele denken, es genüge, wenn man sein Leben nach seinen Gedanken sich auswirken lasse, ohne Kenntnis zu nehmen von den geistigen Errungenschaften seiner Mitmenschen. Wer so denkt, führt in geistigem Sinn das Leben eines Einsiedlers, einer Schnecke. Es wäre der verhängnisvollste Irrtum unserer Bewegung, wenn wir einseitig nur Körperkultur pflegen wollten, wenn wir nicht die Harmonie des Dreiklanges Körper-Geist-Seele in der Tat und aus innerstem Bedürfnis heraus entwickeln und auf uns wirken lassen würden.

Unsere Bücherbesprechungen sind deshalb keine Gefälligkeit den Autoren oder Verlegern gegenüber, sondern sie sollen dem Leser seine eigene Gedankenwelt ergänzen und berichtigen helfen und ihm Wege zur Bildung und innerer Harmonie zeigen. Hier heißt es dann wohl mit Recht: Wer vieles bringt, wird jedem etwas bringen.

Rudolf von Delius: Die Maske des Mannes. Ein erotischer Roman. Carl Reißner, Verlag, Dresden.

Zum ersten Male hat der bekannte Dichter-Philosoph einen Roman geschrieben, und schon in diesem ersten glänzenden Versuch faßt er ein uraltes und gewaltiges Problem offen und unerschrocken an der Wurzel. An seinem Helden, dessen Liebe zwei Frauenleben an sich bindet, zeigt er, wie nahe beieinander zwei Triebe in des Mannes Brust wohnen, das edelste Feingefühl und das tierische Triebleben. In der Liebe des Mannes ist der Wunsch, das Weib körperlich zu besitzen, stärker als die seelische Liebe; das Weib aber will zuerst des Mannes Seele verstehen und besitzen. Darum ist die Zärtlichkeit und die scheinbare Unterwerfung des Mannes nur die Maske, durch die er seine grobe Sinnlichkeit zu verbergen sucht. Es ist Schwäche, sich über die Tatsachen der Natur hinwegtäuschen zu wollen, und es ist die Feigheit der Gesellschaft und unserer falschen Erziehung, Fragen des Geschlechtslebens stillschweigend zu übergehen oder ihnen aus dem Wege zu gehen, die wohl in jeder Ehe akute oder chronische Zustände zeitigen und die nur beseitigt werden können, wenn man die tiefsten Ursachen so frei und richtig aufdeckt, wie von Delius es tut.

Ob das Buch Erfolg hat? In unseren und in verwandten Kreisen, die nach Wahrheit und Ehrlichkeit suchen und diese ins Leben umsetzen wollen, wird der Roman mit innerem Gewinn gelesen werden. Aber die Masse, die dahinhastet und im Betrug an sich und anderen das Ziel ihres Lebens sieht, will ja gar nicht das wirkliche Gesicht ohne die Maske sehen. Unsere alte, auf äußeren Schein eingestellte und von innerer Unwahrhaftigkeit lebende Erziehung will von Problemen, die eigenes Denken und ehrliche Persönlichkeit voraussetzen oder solche gar schaffen könnten, nichts wissen. Um so mehr aber haben wir die Verpflichtung, dem Leben scharf ins Auge zu sehen und uns für die Verbreitung der Wahrheit einzusetzen, damit die Zukunft einen starken Stamm der neuen Menschheit findet. F.

Lebensrhythmus. Von Therese Mülhause-Vogeler. Verlag Karl Haug, Stuttgart. Broschiert 2,50 Mark.

In diesem Büchlein wird einer der wichtigsten geistigen Faktoren der Freikörper-Kulturbewegung in ansprechender und leichtverständlicher Form dargestellt. Nach einer kurzen Erklärung des Begriffs Rhythmus legt die Verfasserin die Beziehungen zwischen dem Rhythmus des Körpers, der Seele und dem All dar. Sie deckt dann die Störungen des Rhythmus auf und zeigt deren Ursache und die Wege zur Heilung. Ganz klar wird uns das Wesen der Verschiedenartigkeit des Rhythmus im Menschen, wenn wir an die Bedeutung der Handschrift für den Charakter denken, die von der Verfasserin an Hand charakteristischer Proben erläutert wird. Aber auch im geistigen Schaffen wirkt sich der Rhythmus des Menschen aus, beim Künstler anders als beim Wissenschaftler, beim Religiösen anders als beim Aristokraten des Geistes. Um die innere Harmonie und die sozialen Beziehungen der Menschen im Gleichgewicht halten zu können, stellt Therese Mülhause-Vogeler drei Forderungen: erstens erziehe dich zu deinem Rhythmus, dann bilde deinen Rhythmus und drittens lerne fremde Rhythmen verstehen.

Das letzte Kapitel ist das wichtigste, in dem der Weg zum Rhythmus gezeigt wird, der durch vernünftige Einstellung des Lebens gefunden wird, indem man die naturwidrigen Auswüchse unserer Zivilisation meidet und die junge Generation in diesem Sinne erzieht.

Viele unserer Freunde sind der Meinung, da wir ja so leben, wie die Verfasserin empfiehlt, so wird dieser Rhythmus ja auch unser Leben beherrschen, auch wenn wir uns keine Gedanken weiter darüber machen. Aber diese Ueberlegung ist nicht ganz richtig. Wie man ein Meisterwerk der Musik ganz anders versteht und erfaßt, wenn man zuvor eine gute Erläuterung und Einführung in das Werk gelesen hat, so wird der Mensch auch den Rhythmus seines Lebens viel feiner und beseeligender erfühlen, wenn er die geheimnisvollen, stillen Fäden und Wege kennt, die aus seinem Innersten zu der kleinen und der großen Welt führen. Ein solcher Führer ist der „Lebensrhythmus". F.

Aus befreundeten Vereinen:

Huterlehre. In Meggen am Vierwaldstätter See bei Luzern (Schweiz) ist von Himmelfahrt bis Pfingsten (17. bis 25. Mai) in der herrlichen Schweizerlandschaft wiederum eine Fühlungnahme der aktiven und passiven Freunde, der Vortragsredner und der Lernenden auf dem Gebiet der Huterlehre in die Wege geleitet. Wer die für unsere Zeit so wichtigen reformatorischen und idealen Bestrebungen Carl Huters zur Förderung der Körper- und Geisteskultur zu würdigen weiß, wird sich gerne an dem Geistesfest und der Vortragsreihe in Meggen beteiligen. Für jeden Teilnehmer werden die Hutertage ein Erlebnis und eine innere Bereicherung bedeuten. (Auskunft erteilt Richard Glaser in Frankfurt am Main, Oederweg 44.)

Umschau.

„Titan". Um den Gedanken des chorischen Laientanzes zu fördern, veranstalteten die von Albrecht Knust geleiteten Hamburger Bewegungschöre Rudolf von Labans im Rahmen einer Chorfeier eine Aufführung des Tanzwerkes „Titan" von Rudolf von Laban.

Diese Bewegungschöre pflegen den Laientanz. Aehnlich wie die Gesangschöre Laien in die Tonkunst einführen, machen es sich die Bewegungschöre zur Aufgabe, den Bewegungssinn der Laien anzuregen und ihre Bewegungsfreude zu wecken und sich auswirken zu lassen. Dieses Wecken der Kräfte, die im Tanz des eigenen Körpers frei werden, steht durchaus im Vordergrund. Die Aufführung von Bühnenkunstwerken überläßt der Laientänzer dem Berufskünstler. Wenn auch der Bewegungschor sich durch eine sachgemäße Schulung zum Reigen vorbereitet, so zeigt er diesen Reigen doch nicht um einer theatralischen Wirkung willen, sondern um die zuschauenden Teilnehmer an solchen Tanzfeiern die geweckte Bewegungsfreude miterleben zu lassen.

Für die Veranstaltung war keine Bühne, sondern die dem Blick von allen Seiten zugängliche Arena des Zirkus-Busch-Gebäudes gewählt worden, wo ein plastisches Sehen möglich war. Dies hat besonders dazu beigetragen, die Chorfeier deutlich von einer Tanztheateraufführung zu unterscheiden und sie hineinzustellen in den großen Rahmen der Bestrebungen, die dem Volk selbst die Kunst der Bewegung als einen Quell der Kraft und der Freude wieder erschließen wollen.

Möge der chorische Laientanz durch die Feier vom 29. Januar bei allen Kreisen und Körperschaften, die sich die Pflege des Hamburger Kulturlebens zur Aufgabe gesetzt, rege Aufmerksamkeit und Anteilnahme finden.

Die Wirkung der Chorfeier auf die Zuschauer kann nicht besser dargestellt werden als durch die Wiedergabe des Erlebnisses aus einem Privatbrief an die Schriftleitunng:

„Ich habe am Sonntag dem Laban-Chortanz beigewohnt, und ich kann sagen, daß diese Feier meine Erwartungen übertroffen hat. Knust ist ein besonders hervorragender Tänzer, den man wohl aus dem Chor der etwa 80 Tanzenden besonders nennen muß. Ich werde auch bei künftigen Aufführungen anwesend sein; ich würde, wenn ich könnte, diesem Chor beitreten. Denn was ist alle Kunst, von der einem nur ab und zu etwas vermittelt wird, — es bleibt doch immer bei Drang und Ungelöstheit. — Der Zirkus Busch war sehr gut besucht, und die Aufführung ein gewaltiger Erfolg. Zum Schluß war des Beifalls kein Ende und Laban küßte Knust."

Auszählrätsel.

r a s n e d u w a r n s e u k i n r s e c i d d w b c e i o t h n r h s t s e l d s o t w a w l w e s i l a n m.

Durch Auszählen, wobei immer eine bestimmte Anzahl Buchstaben überschlagen werden muß, erhält man eine Strophe von Claudius. Mit dem wievielten Buchstaben wird begonnen und wieviele werden jedesmal überschlagen?

Anagramm.

Veile, Sarno, Asche, Tieg, Elsen.

In jedem der vorstehenden Wörter ist ein Buchstabe durch einen anderen zu ersetzen und dann durch Umstellen der Buchstaben ein anderes Wort zu bilden. Die neuen Wörter sollen bezeichnen: 1. eine Frucht, 2. Blumen, 3. ein Säugetier, 4. Bezeichnung für Morallehre, 5. eine Blume. Bei richtiger Lösung ergeben die Anfangsbuchstaben eine Dekoration und die Mittelbuchstaben ein österreichisches Bad.

Zweisilbiges Silbenrätsel.

Das Erste ist nicht alt
Das Zweite eine Zeit,
Die wiederkehrend bald
Zum Ganzen sich erneut.

Zifferblatt.

Die Ziffern der Uhr sind so durch Buchstaben zu ersetzen, daß sie folgendes bezeichnen: 1 2 3 4 5 eine Stimme, 4 5 6 7 einen Fluß in Frankreich, 7 8 9 10 einen Wurm, 10 11 12 1 2 einen weiblichen Namen.

Versteckrätsel.

Frischlinge, Bedrahtung, Kranichfeld, Hebelade, Kabeljau.

Diesen Wörtern sind je drei nebeneinanderstehende Buchstaben zu entnehmen, welche aneinandergereiht den Vor- und Zunamen eines dramatischen Schriftstellers ergeben.

Musikalisches Füllrätsel

Auber	
Rossini	
Verdi	
Gluck	
Rubinstein	
Weber	
Donizetti	
Nicolai	
Meyerbeer	

Die leeren Felder sollen derartig durch die Namen von Opern der angegebenen Komponisten ausgefüllt werden, daß die Anfangsbuchstaben eine Oper von Flotow nennen.

10000=Mk.=Wettbewerb

Für die Mitwirkung der Leser und Freunde bei der Ausgestaltung und Verbreitung von

„Leben und Sonne"

setzen wir für die nächsten zwölf Monate folgende Preise aus:

1.	Einen ersten Preis, bzw. eine Prämie im Werte von 500 Mk., nämlich Reisezuschuß in Höhe von 250 Mk. und eine Bücherei nach eigener Wahl im Werte von 250 Mk. . . .	500 Mark
2.	Fünf zweite Preise im Werte von je 200 Mk., und zwar je einen Reisezuschuß in Höhe von 100 Mk. und eine Bücherei nach eigener Wahl im Werte von 100 Mk.	1 000 „
3.	Zehn dritte Preise, bestehend aus Büchern im Werte von 50 Mk. nach unserer Wahl	500 „
4.	Fünfundzwanzig vierte Preise, bestehend aus Büchern im Werte von 20 Mk. nach unserer Wahl	500 „
5.	Fünfzig fünfte Preise, bestehend aus Büchern im Werte von 10 Mk. nach unserer Wahl	500 „
6.	Einhundert sechste Preise, bestehend aus Büchern im Werte von 5 Mk. nach unserer Wahl	500 „
7.	Zweitausend siebente Preise, bestehend aus einem schönen gebundenen Buche im Werte von 1,75 Mk.	3 500 „
8.	Viertausend achte Preise, bestehend aus einem schönen Buche im Werte von 0,75 Mk.	3 000 „
	Gesamtwert	10 000 Mark

In der Reihenfolge der Einsendung der Unterlagen erfolgt die Verteilung der Preise, bis ihre Zahl erschöpft ist. Die Zusendung geschieht auf unsere Kosten.

Einen achten Preis erhält jeder, der uns die Postquittung eines neuen Beziehers, und sei es die eigene, oder eine Anzeige im Werte von 3 Mk. einsendet.

Einen siebenten Preis erhält jeder, der uns die Postquittung von zwei neuen Beziehern oder Anzeigen im Werte von 6 Mk. einsendet.

Einen sechsten Preis erhält jeder, der uns die Postquittungen von sechs neuen Beziehern oder eine zum Abdruck von uns angenommene Photographie, Notiz, Rätsel oder dgl. im Umfange von etwa 40 Zeilen einsendet.

Einen fünften Preis erhält jeder, der uns die Postquittungen von zehn neuen Beziehern oder eine zum Abdruck von uns angenommene Photographie, Notiz, Rätsel oder dgl. im Umfange von etwa 70 Zeilen oder Anzeigen im Werte von 45 Mk. einsendet.

Einen vierten Preis erhält jeder, der uns die Postquittungen von 18 neuen Beziehern oder bildlichen oder textlichen Stoff für eine ganze Seite „Leben und Sonne", den wir zur Veröffentlichung annehmen, oder Anzeigen im Werte von 80 Mk. einsendet.

Einen dritten Preis

Einen dritten Preis erhält jeder, der uns die Postquittungen von 45 neuen Beziehern oder bildlichen und textlichen Stoff für zwei ganze Seiten „Leben und Sonne", den wir zur Veröffentlichung annehmen, oder Anzeigen im Werte von 180 Mk. einsendet.

Einen zweiten Preis erhält 1. derjenige, der innerhalb eines Jahres die meisten neuen Bezieher warb, 2. der die meisten in „Leben und Sonne" veröffentlichten Beiträge einsandte, 3. der den größten Anzeigenbetrag buchen konnte, 4. der uns den Händler nachwies, welcher im letzten Vierteljahre den größten Umsatz erzielte und 5. wer nach dem Urteile der Schriftleitung den besten Aufsatz über den RFK. und unsere Zeitschrift in einem anderen Blatte veröffentlichte.

Die Prämie oder den ersten Preis erhält derjenige, welcher der Zahl nach innerhalb eines Jahres die meisten Preise, wenigstens aber aus jeder Reihe (zweite bis achte Preise) einen Preis erhielt.

Alle Einsendungen müssen den Vermerk „Wettbewerb Leben und Sonne" tragen. Rücksendung erfolgt nur, wenn freigemachter Umschlag dafür beiliegt.

Alle Gewinner, die wenigstens einen 6. Preis erhielten, werden an dieser Stelle bekanntgegeben.

Der Verlag.

Hier abtrennen!

Sofort ausfüllen und weitergeben!

1. **An „Leben und Sonne"**, der Firn-Verlag, Berlin-Wilhelmshagen, oder
2. **An die Buchhandlung** ....
3. **An das Postamt** ....

Die Unterzeichneten bestellen hiermit ab 1. April 1928 bis auf Abbestellung zum Quartalsschluß die Monatsschrift „Leben und Sonne" (Preis vierteljährlich 90 Pfg.).

Name	Vorname	Beruf	Straße, Hausn.	Ort, Postamt

Die Werbeprämie für diese Bestellung ist zu senden an ....

die Guillotine der öffentlichen Meinung brächte. Das Schlimmste aber ist, daß sich unsere Gesellschaft mit diesem unheilvollen Zustand, der aus der Notwehr des Lebens gegen eine kalte, starre, falsche Norm erwachsen ist, abgefunden hat und sich nun aus dem Geist der faulen Schwere heraus gegen



eine Angleichung der öffentlichen Moral und der entsprechenden Gesetze an die Notwendigkeiten des Lebens, gegen die Harmonisierung des privaten und öffentlichen Lebens aufs äußerste sträubt. Gegen diesen aus historischen Verhältnissen eingewucherten Geist der Schwere, des lebensfeindlichen Philistertums gilt es zu kämpfen und nicht bloß mit den Waffen des Geistes, der Kritik, sondern mit lebensmächtigeren Kräften.

Wo aber sind solche wirklich massenbewegende Kräfte zu finden? Eine bessere Erziehung setzt immer schon entsprechende Erzieher voraus und ist auch in ihren Resultaten keineswegs so sicher und eindeutig, wie es so oft angenommen wird. Eine bloße Stärkung der Urteils- und Denkkraft würde auch kaum ausreichend sein, sonst müßten doch heute schon die Kreise, denen eine sorgfältige Erziehung, Ausbildungsmöglichkeiten aller Art vergönnt sind, durchweg scharfe Gegner jener unheilvollen, für selbständiges Menschentum unwürdigen Doppelmoral sein. Das ist aber keineswegs der Fall. Auch ganz abgesehen von den politischen und sozialen Interessen, die sich hier geltend machen, finden wir gerade in den Kreisen der Intellektuellen und Idealisten jene unbegrenzte Unterwerfung unter rein logisch begründete, abstrakte Normen, die wirklicher Lebensentfaltung so schädlich ist und an den inneren Notwendigkeiten des Lebens ahnungslos vorübergeht. Um die Menschen aus den durch geheiligte Tradition und autoritative Erziehung, durch die ungeheure Suggestivkraft der öffentlichen Meinung eingehämmerten Anschauungen herausbringen, um sie aus der lethargischen Duldung des kernfaulen Zustands der Doppelmoral zu erwecken, ihnen das Unwürdige solchen Zwitterlebens ins Bewußtsein zu rücken, bedarf es einer anhaltend wirkenden positiven Kraft, die neue Gefühlsmächte auf den Plan ruft, das Gefühlsleben auch der Massen vom Schlamm der gedankenlosen, feigen Gewöhnung reinigt. Und diese rebellionskräftige Macht scheint uns nun in der Gymnastik gegeben zu sein. Die Erfrischung der Nerven, die Auflockerung des Trieb- und Seelenlebens, das sie in ihrer täglichen Anwendung mit sich bringt, kann, wenn es gelingt, sie zu einer wirklichen Lebenskulturbewegung anzufachen, auch den Massen ein bisher ungekanntes Hochgefühl bringen, das unser ganzes Seelenleben durchdringt.

Hochgemute Daseinsempfindung aber gibt sich nicht mehr mit den alten Gewöhnungen und Ordnungen zufrieden. Sie wird zu einer bewegenden und schaffenden Kraft des Daseins und ruft zum mindesten eine dem Jugendalter vergleichbare hochgesteigerte Empfänglichkeit für neue Lebenswerte hervor. Nun ist die Gymnastik eine Kulturform, die auch den breiten Massen erreichbar ist, im Gegensatz zu andern, besondere Begabungen auch für nur passive Aufnahme

voraussetzenden Kulturformen, wie es mit der heutigen Kunst und Wissenschaft doch fast ausnahmslos der Fall ist. Ihre wirkliche Popularisierung scheitert ja immer wieder an der spezifischen Begabungshöhe, die eben immer nur selten, nie Massengut ist. Die gymnastische Kultur dagegen könnte die Grundlage einer wirklichen Volkskultur werden, sie könnte das alle Kreise verbindende Band sein und gleichzeitig der fruchtbare Boden, aus dem neue Saat erwächst. Was hier gemeint ist, wurde schon vorhin angedeutet, als von der Gymnastik als Lebenskultur die Rede war: die Verfeinerung des ästhetischen Empfindens durch die Veredlung des eignen Körpers. Der Kraftzuwachs, den solch wahrhaft naturgemäßes Leben in der Verbindung von Bewegung, Licht und Luft zutage fördert, würde seinen Einfluß vor allem auf die andern praktischen Lebensbetätigungen üben, in denen der einzelne freie Selbstbestimmung hat. Wir sehen ja auch heute schon, daß vielfach die Kreise der gymnastischen Bünde gleichzeitig das Gros der sog. Lebensreformer stellen. Nur sind diese Lebensreformtendenzen oft zu negativ gehalten: gegen Alkohol, Tabak, Fleischgenuß usw. Das Ziel muß ein mehr positives sein: für die praktische Uebung höherer Lebensformen. Was hiervon wirklichen Lebenswert hat, äußert dann seine Wirkung auch nach der Richtung, daß alte, mit Substanz oder Geist des Neuen unvereinbare Lebensformen von selber abfallen wie welkes Laub, ohne daß es besonderer Maßnahmen bedürfte. Es haben sich die Bedürfnisse geändert und damit eben auch ihre Ausdrucksformen. So kommt es, um mit Nietzsche zu sprechen, ganz und gar auf die positiven Tugenden an, die sich die Menschheit erwirbt, um Veraltetes und Schädliches abzustoßen. Bloße negative Tugenden, die vom Kampf gegen etwas zehren, führen sehr leicht zu Fanatismus und Splitterrichterei. Man darf also das Vertrauen hegen, daß ein gymnastisch durchgebildetes Volk mit dieser neuen Lebensgewöhnung eine positive Tugend erwirbt, die manche, allzu kleinliche negative Tugenden überflüssig macht und überhaupt den Weg zu einer wirklichen Lebenskultur freimacht, zu der mehr oder weniger planvollen Erhöhung und Veredlung menschlicher Lebensformen überhaupt.

Die Alkoholbekämpfung.

I. Statistik und Pflichten.

Der Alkoholkonsum steigt — langsam aber sicher. Der deutsche Bierverbrauch belief sich im Rechnungsjahr 1926 auf nur (!) 48 Millionen Hektoliter, rund eine Million mehr als im Vorjahr. Wir trinken also wieder, auf den Kopf der Bevölkerung gerechnet, 76,3 Liter. Das ist nicht viel — vom Standpunkt der Brauereien gerechnet, die bekanntlich schon jetzt mit die besten Dividenden zahlen. Die Forderung dieser Kreise bleibt nach wie vor: Trinkt mehr, damit wir mehr „verdienen“. Auch können wir jetzt getrost mehr trinken, ohne befürchten zu müssen, daß wir nach dem Dawes-Gutachten

mehr bezahlen müssen. Herr Dr. Hjalmar Schacht hat uns davon befreit, indem er im vergangenen Rechnungsjahr freiwillig 300 Millionen mehr bezahlt hat — an die Entente —; er kennt seine Pappenheimer, er hätte sonst wohl nach dem vorgesehenen Index etwa 500 Millionen in zwei Jahresraten zahlen müssen. Ebenso ist der Schnaps — pfui, wer sagt noch Schnaps —, ich meine natürlich Likörkonsum, stark gestiegen von 560 000 Hektoliter auf 824 000 Hektoliter. Ebenso steigen die Konsumzahlen der anderen alkoholischen Getränke, ein Zeichen für die gewachsene Konsumkraft unseres Volkes, das noch nicht gelernt hat, sein sauer verdientes Geld in guten Werten anzulegen. Natürlich steigen auch die Erfolge des Alkoholkapitals auf der Kehrseite der Medaille. Hamburg meldet 1922—1925 reißende Zunahme der Alkoholkranken: 332 — 379 — 604 — 918, also Verdreifachung in 4 Jahren. In den preußischen Irrenanstalten und allgemeinen Heilanstalten wurden nach den Angaben des Stat. Landesamtes in den Jahren 1919 bis 1925 39 826 Personen wegen Alkoholismus behandelt. Die Zahlen zeigen folgende Entwicklung: 1886 — 2437 — 3318 — 5017 — 6894 — 4737 (großes Inflationsjahr 1923) — 6704 — 8833. In 8 Jahren von 1886 auf 8833! Prosit, es wird fortgesuffa! Ob Herr Hjalmar Schacht nicht in der Lage wäre — im Hinblick auf die Unproduktivität von Sport- und Spielplätzen und ähnlichen unnötigen Scherzen —, hier auch mal ein kräftig Wörtlein zu sagen? Mir scheint es an der Zeit, daß einmal der Spieß umgedreht wird! Hätten wir mehr Luft- und Lichtbäder und Sport- und Spielplätze, brauchten wir weniger Irrenanstalten und Gefängnisse.

Doch Scherz beiseite, wir rutschen mit unverminderter Schnelligkeit in einen üblen Alkoholsumpf hinein. Wir müssen alle helfen, daß Dämme gebaut werden, um der steigenden Alkoholflut entgegenzuwirken. Heute ist es an der Zeit, für die Entschließung des 3. Deutschen Kongresses für alkoholfreie Jugenderziehung, der in Berlin vom 13. bis 16. November stattfand, einzutreten. Ich schlage vor, daß die einzelnen Gruppen sich diese Entschließung zu eigen machen und an den Reichstag mit Unterschrift versehen, abgehen lassen. Die Forderung selber lautet:

„Die zum 3. Deutschen Kongreß für alkoholfreie Jugenderziehung im Langenbeck-Virchow-Haus in Berlin versammelten Männer und Frauen aller Stände, Weltanschauungen und Lebensalter erkennen in den drohenden Gefahren des ständig zunehmenden Alkoholverbrauchs mit seinen erschreckenden Folgen eine Quelle der Verführung und eine Verminderung der sittlichen und gesundheitlichen Kraft unserer Jugend.

Sie fordern daher vom Deutschen Reichstag und der Reichsregierung, den mit großer Mehrheit gefaßten Beschluß vom 18. Februar 1925, daß ein wirksamer Schutz der Jugend in entsprechenden Bestimmungen des Reichsschankstättengesetzes geschaffen werde, zur Ausführung zu bringen. Dazu gehört:

1. Verbot des Ausschanks und Verkaufs von geistigen Getränken und branntweinhaltigen Genußmitteln an Jugendliche unter 18 Jahren im Betriebe einer Gast- und Schankwirtschaft oder im Kleinhandel;
2. Verbot des Alkoholausschanks für Turn-, Spiel-, Sport- und Badeplätze, und
3. Verbot der Verabreichung für Schul- und

> **Es ist erstaunlich, wie die Menschen mit der Kleidung einen großen Teil ihrer Vorurteile und Sorgen ablegen. – Die Freude am Erstarken des Körpers ist eine gewaltige Erzieherin! Sie führt den Menschen fast unbewußt zu der Höhe hinauf, wo Harmonie und Kultur ihre Heimat haben.**
>
> Hans Surén. (Deutsche Gymnastik).

Jugendfeste und für Sportfeste, an denen Jugendliche beteiligt sind;

4. pflichtgemäße Zuziehung des Jugendamts zu allen Entscheidungen über Schankerlaubnisgesuche.

Zur wirksamen Durchführung eines solchen Gesetzes bedarf es der Mitwirkung der Jugend selbst. Sie soll durch Erziehung und Aufklärung in Haus und Schule erstrebt werden.

Die Versammelten fordern daher die Einführung der alkoholfreien Jugenderziehung für alle Schulen und die Belehrung über den Alkohol in allen Unterrichtsfächern. Sie fordern eine entsprechende Ausbildung und Fortbildung der Lehrer durch Abhaltung von Kursen seitens der Regierung. Sie fordern für die Uebergangszeit eine vermehrte Anstellung von Wanderlehrern in allen Ländern und Provinzen zur Unterstützung der im Klassenunterricht erteilten Aufklärung."

Es würde genügen, unter diese Forderung eine Zustimmungserklärung zu setzen. Damit würde dem Reichstag sowie allen zuständigen Stellen der ernste Wille der Bewegung für Freikörperkultur zum Ausdruck gebracht werden, sich tatkräftig für die Zurückdrängung des Alkoholismus einzusetzen.

Ferdinand Goebel, Berlin,
Mitglied des Gemeinschaftsrates.

II. Die weiße Schmach.

Die Alkoholbekämpfung ist nicht nur eine Sache unserer persönlichen Lebensgestaltung und Gesundheit, ja auch nicht nur eine Notwendigkeit für das deutsche Volk, sondern die Erkenntnis von der zerstörenden Macht des Alkohols ist zugleich eine Sache der Menschheit und Humanität. Die Zivilisationswut der „gesitteten Europäer" hat den Naturvölkern, die in ihrer Nacktheit gesund und glücklich waren, Kleider aufgezwungen und sie dadurch Krankheit und Siechtum ausgeliefert. Und vielleicht noch schneller als der Kleiderzwang hat der Alkohol jene Völker dem Verderben und Aussterben preisgegeben.

Die Januarnummer der „Tat" bringt einen Aufsatz über Albert Schweitzer, der Arzt, Philosoph und Menschenfreund von seltenem Ausmaß war. In seinem bei C. H. Beck in München erschienenen Buche „Zwischen Wasser und Urwald" führt er gewaltige Klage gegen die Barbarei der Weißen, die den Naturvölkern den furchtbaren Teufel Alkohol ins Haus schicken.

„Ich hatte von dem körperlichen Elende der Eingeborenen des Urwaldes gelesen und durch Missionare davon gehört. Je mehr ich darüber nachdachte, desto unbegreiflicher kam es mir vor, daß wir Europäer uns um die große humanitäre Aufgabe, die sich uns in der Ferne stellte, so wenig bekümmern. . . . Von diesen Gedanken bewegt, beschloß ich, bereits dreißig Jahre alt, Medizin zu studieren und draußen die Idee in der Wirklichkeit zu erproben". Er erwirbt Anfang 1913 den medizinischen Doktorgrad, verläßt im Frühling desselben Jahres mit seiner Frau, die die Krankenpflege erlernt hatte, „die Lehrtätigkeit an der Universität Straßburg, die Orgelkunst und die Schriftstellerei", um am Ogowe in Aequatorialafrika seine Wirksamkeit zu beginnen. „Die Mittel für mein Werk jedoch mußte ich selber aufbringen. Ich gab dazu, was ich durch mein in drei Sprachen erschienenes Buch über J. S. Bach und durch Orgelkonzerte verdient hatte. Der Thomaskantor aus Leipzig hat also mitgeholfen, das Spital für die Neger im Urwald zu bauen."

Ueber vier Jahre hat er da am Ogowefluß in Lambarene gelebt, bis ihn die Erschütterung seiner Gesundheit zur einstweiligen Rückkehr zwang. Unter den schwierigsten, primitivsten Umständen, oft, besonders nach Kriegsausbruch, des Notwendigsten beraubt, gezwungen, Ersatz notdürftig

Unsere stärkste Waffe!

Die Macht der Presse ist gewaltig / Auch wir müssen uns diese Macht dienstbar machen Arbeit am Ausbau von „Leben und Sonne" ist diese Arbeit zur Wahrung der Macht, des Ansehens, der Auswirkung unserer Bewegung Sie ist nur möglich und wirksam, wenn „Leben und Sonne" in jedes Heim dringt, wenn jeder Sonnenfreund die Zeitschrift bestellt und ihr ständig neue Leser wirbt / Helft unserer Zeitschrift, damit helft ihr unserer Bewegung und damit euch selbst!

selbst herzustellen, übt er seine ärztliche, menschliche, soziale Tätigkeit an den Eingeborenen. Was er bei ihnen antrifft, ist alles andere eher als idyllisch, gibt den Voraussetzungen, die ihn „aus der Wissenschaft und Kunst hinaustrieben", nur zu recht. Gegenüber den „europäischen Zeitungen, die nicht davon sprachen", den Beschwichtigungsversuchen der Freunde: „die Eingeborenen, die am Busen der Natur leben, sind nicht so viel krank wie wir und spüren den Schmerz nicht wie wir", sieht er täglich „Tausende und Tausende Grausiges an Schmerz erdulden", in „vielen, vielen fernen Hütten Verzweiflung", sieht er, daß „das Naturkind den Schmerz fühlt wie wir", sieht er sie dabei — das Schlimmste — von Krankheiten gequält, „häßlichen, die wir dorthin getragen".

Das Buch „Zwischen Wasser und Urwald" ist eine erschütternde Anklage wider die unter dem Namen „Kolonie" gedeckte Korruptheit der abendländischen Welt. Tausendmal schlimmer als die „schwarze" ist die weiße Schmach, die diese Welt dorthin gebracht. Entgegen jenem Kantschen Moralprinzip, keinen Menschen zum Mittel zu degradieren, werden hier ganze Völkerschaften zu Mitteln fremder und dazu verwerflicher Zwecke gemacht. Von der Sklaverei ganz abgesehen, entwurzelt man sie, entreißt sie ihren natürlichen Lebensbedingungen, oktroyiert ihnen, um sie einem ihnen wesensfremden Arbeitszwang zu unterwerfen, künstliche Bedürfnisse, deren schlimmstes, der Schnaps, sie degeneriert und ausrottet. Es war einer seiner ersten Eindrücke: „Am Ufer verlassene und zerfallene Hütten. ‚Als ich vor zwanzig Jahren ins Land kam', sagt ein Kaufmann neben mir, ‚waren das alles blühende Dörfer.' — ‚Warum sind sie es nicht mehr?', fragte ich. Er zuckt die Achseln und sagt leise: ‚Schnaps'. Und so immer wieder."

„Was haben", fragt Schweitzer zusammenfassend, „die Weißen aller Nationen, seitdem die fernen Länder entdeckt sind, mit den Farbigen getan? Was bedeutet es allein, daß soundso viel Völker da, wo die sich mit dem Namen Jesu zierende europäische Menschheit hinkam, schon ausgestorben sind und andere im Aussterben begriffen sind oder stetig zurückgehen! Wer beschreibt die Ungerechtigkeiten und Grausamkeiten, die sie im Laufe der Jahrhunderte von den Völkern Europas erduldet? Wer wagt zu ermessen, was der Schnaps und die häßlichen Krankheiten, die wir ihnen brachten, unter ihnen an Elend geschaffen haben?" F.

Eine notwendige Abwehr.

Von Jos. M. Seitz.

In ihrer Morgenausgabe vom 28. Februar 1928 setzt sich die „Vossische Zeitung" mit Adolf Kochs Nacktmatinee auseinander. Auch wir glauben, daß dieses Werbemittel große Gefahren für die Bewegung heraufbeschwören kann, daß man also auf diesem Gebiete gar nicht vorsichtig genug sein kann. Das ist es aber nicht, was uns veranlaßt, auf die Ausführungen der „Vossischen Zeitung" zurückzukommen.

Daß Adolf Koch vielleicht wegen seiner politischen Einstellung der „Vossischen Zeitung" ein Dorn im Auge ist, ist verständlich, aber sie sollte nicht vergessen, daß die Frage der „Nacktkultur" keine kommunistische Angelegenheit ist. Im Gegenteil, es finden sich gerade auch in den Kreisen, die der „Voss. Ztg." näher stehen, sehr viele Freunde unserer Bestrebungen, wobei allerdings betont werden muß, daß man nicht in allen Dingen mit Adolf Koch einig zu sein braucht. Jedenfalls aber verdankt die Bewegung seiner und seiner Freunde Initiative und Arbeit sehr viel.

Daß die Körperkulturbewegung unaufhaltsam vorwärtsschreitet, ist auch unsere Anschauung. Aber ganz kann sie der Werbung nicht entbehren, denn ihre Gegner werben auch und sind



dabei in der Wahl ihrer Mittel durchaus nicht kleinlich. Ob mit oder ohne Badehose oder Luftkittel Gymnastik getrieben wird, ist an sich von sekundärer Bedeutung gegenüber dem Wert, der gymnastischen Uebungen an sich innewohnt. Es ist schon viel erreicht, wenn überhaupt Gymnastik getrieben wird. Ich glaube der „Vossischen Zeitung“ auch gerne, daß keine von den Gymnastikschulen, die ihr Vertreter besuchte, den Standpunkt vertritt, die völlige Nacktheit sei notwendig. Die Gymnastikschulen werden sich hüten, großen Zeitungen gegenüber solche ketzerische Gesinnung zu bezeugen. Ich kann aber der „Vossischen Zeitung“ verraten, daß mir im prüden München, meiner engeren Heimat, schon so mancher Gymnastiklehrer, bzw. manche Gymnastiklehrerin gestand, daß die Nacktübung das einzig Richtige wäre, aber man müsse auf die Einstellung der Eltern der Schüler Rücksicht nehmen. Geschäftstaktik. Diejenigen, die etwas von Gymnastik verstehen, wissen, daß man Fehler des Körpers oder Fehler in der Ausführung der Uebungen nur dann richtig korrigieren kann, wenn man den Uebenden nackt vor sich hat. Auch die Selbstkontrolle vor dem Spiegel bei der Heimgymnastik wird dadurch erleichtert. Und schließlich: Warum werden denn in allen bedeutenderen Gymnastikbüchern die Uebungen am nackten Körper illustriert? Das muß doch schon einen ernsten Hintergrund haben.



Die schärfste Erwiderung fordert die Kritik der sexualethischen Thesen Dr. Graaz' heraus. Der so zynisch eingeworfene Satz, daß Dr. Graaz nicht vom jungen Mädchen gesprochen habe, als er die Notwendigkeit der Sauberkeit der Gedanken in nackter Gesellschaft betonte, beleuchtet so recht die geistige Einstellung des Verfassers des Vcz-Artikels. In vulgäres Deutsch übersetzt heißt das etwa, daß man von der lieben Weiblichkeit eine solche Sauberkeit weder erwartet noch zu erwarten braucht. Eine nette Auffassung von der Sittlichkeit der deutschen Frau! Wir verwahren uns dagegen, daß Sauberkeit im Denken nur eine Forderung für den Mann in unseren Reihen sei (weil unsaubere Gedanken ja nur zu leicht einen sichtbaren körperlichen Ausdruck finden! Nicht wahr, Herr A. M.?), wir stellen im Gegenteil dazu fest, daß bei den Mädchen und Frauen, die bei uns sind und zu uns kommen, diese Sauberkeit eine selbstverständliche Voraussetzung ist. Und wenn Herr A. M. vielleicht glaubt, daß die Gedanken einer Frau zollfrei wären, so verrät er damit eine noch sehr wenig kultivierte Einstellung zum Geschlechtsleben überhaupt, denn sonst müßte er wissen, daß dem fein empfindenden Menschen die geschlechtliche Erregung einer Frau genau so wenig verborgen bleiben kann, wie die des Mannes. Mädchen oder Frauen, die ihre Gedanken nicht im Zaum zu halten vermögen, können wir ebensowenig bei uns brauchen, wie solche Männer, sogar noch weniger, da sie eine Gefahr für die Männer darstellen. Unsere verantwortungsbewußten Führer haben wachsame Augen!

Wenn wir zugeben, daß solche Möglichkeiten bestehen, so müssen wir dazu die Einschränkung machen, daß das nur bei solchen Menschen eintreten kann, die innerlich noch nicht reif für unsere Bewegung sind. Nach unseren praktischen Erfahrungen, die wir als ein gewichtiges Aktivum gegenüber der Tintenweisheit der Besserwisser in die Wagschale werfen können, ist die von uns geforderte Gedankenzucht beim Nackten, d. h. nicht nur da, sondern im ganzen Leben überhaupt, durchaus nicht so schwer durchzuführen. Man muß sich nur von der Atmosphäre der „Herrengesellschaften“ äußerlich wie auch innerlich fernehalten. Es ist Glaubenssache, ob

man zur Körperkultur die beiden Geschlechter nackt vereinigt sehen will. Richtig! Es ist aber auch Glaubenssache, ob man **sittlich in jeder Hinsicht** sein will, oder nur da, wo man gesehen wird, während man beispielsweise am Stammtisch in Zoten wühlen darf, ohne deswegen von den ehrenwerten Stammtischgenossen schief angesehen zu werden. — Unsere Bewegung wird auch trotz solcher Mitarbeiter der „Voß" unaufhaltsam ihren Weg gehen, und unsere praktischen Erfolge werden denjenigen, die hören und sehen **wollen**, zeigen, daß unser Weg ein guter ist, wie dasselbe Blatt in seinem Berichte über den Berliner Werbeabend bestätigt. Mehr darüber im nächsten Heft.



„Der Abend"

die Spätausgabe des Berliner „Vorwärts", schrieb am 27. 2. 1928 über die Veranstaltung:

Die Einladung zu einer „Nacktkultur-Matinee", die der „Kreis für Körperkultur und Erziehung" und die „Körperkulturschule" mit besonderer Absicht an jene g sandt hatte. die bisher immer in Raserei gerieten, wenn ihnen etwas von der Nacktkultur zugetragen wurde, mag nicht wenigen schlaflose Nächte bereitet haben. Man erinnert sich noch an den „Nackttanz-Skandal" des Jahres 1924, in dessen Mittelpunkt, damals noch als Junglehrer amtierend, Adolf Koch stand. Es war eine üble Geschichte, die ihm und der Bewegung von jenen angehängt wurde, die von der Nacktkultur etwas „gehört" hatten und aus ihr, mit Hilfe einer nie versagenden speziellen Phantasie, eine Schweinerei machten. Es war die „Schweinelegende", die im Wahljahr 1924, nicht zuletzt aus politischen Gründen, durch das Land getragen wurde.

Aber nicht nur die Grollenden — denen man nun buchstäblich die nackte Wahrheit vor Augen führte — waren am gestrigen Vormittag in der Piscator-Bühne versammelt; auch die Wohlwollenden, unter die sich eine frohe und stolze Jugend gemischt hatte, waren erschienen. Es war ein großer Tag: man sah im Parkett und auf den Rängen zahlreiche Reichs- und Landtagsabgeordnete, Stadtverordnete, Vertreter der Schulbehörde und der gesamten Berliner Presse, bekannte Literaten, und sogar die Beisitzer des Gerichts, das im Jahre 1924 zu urteilen hatte. Unter den anwesenden Aerzten bemerkte man Dr. Magnus Hirschfeld mit der Kommission der schwedischen Professoren, die anläßlich des Krantz-Prozesses nach Berlin gekommen waren. Nun können sie in ihrer Heimat von **der** deutschen Jugend berichten, die sich aus ihren Krisen nicht mit Revolverschüssen befreit; es ist die proletarische Jugend!

Zwei kurze Referate, in denen Adolf Koch die Entwicklung der Bewegung und der Schule schilderte, und ihr ärztlicher Berater, Dr. Hans Graaz, in ganz ausgezeichneter Weise über ihre Aufgaben und die Art ihrer praktischen Arbeit sprach, eröffneten die Veranstaltung. Es war eine ganz eigenartige Revue, die hier abrollte: man sah nicht dressierte Girls, die im Tempo der Jazzmusik und zum Gesang befrackter Kavaliere tausend süße Beinchen in die Höhe warfen und dabei alles, aber „nur das Eine nicht" sehen ließen. Oh, nein — es wehte keine schwüle, sondern eine kühle Atmosphäre, die dennoch den Herzen ein Erlebnis brachte, von der Bühne herab, auf der junge Menschen — völlig unbekleidet — zwanglos und unbefangen ihre Körper und die an ihnen zu verrichtende gymnastische Arbeit zeigten. Schwung- und Entspannungsübungen, Lauf- und Bewegungsstudien; zuletzt ging es, bei wachsender Freude am Werk, gewollt ins Spielerische über — das

Ganze wirkte aber überzeugend. Auch für die Ungefährlichkeit der Nacktkultur, selbst, wenn sie von beiden Geschlechtern gemeinsam ausgeübt wird. Auch dafür, daß die „Freie Körperkultur“ ein wichtiger Faktor im proletarischen Befreiungskampf ist. Und das wird die Dunkelmänner erneut verdrießen.

Umschau.

Auch Bismarck ein Anhänger des Nacktbadens.

Im Jahrgang 1911 von Westermanns Monatsheften gab Paulus Lindenwein einen Brief von Bismarck aus dem Jahre 1852 wieder, in dem der Fürst das Familienbad von Ostende schildert. Bismarck schreibt folgendes:

„Die meisten baden dicht unter dem Damm, der den Spaziergang bildet, Damen und Herren durcheinander; erstere in sehr unkleidsamen langen Röcken von dunkler Wolle, letztere in einem Trikot, Jacke und Hose in einem Stück, so daß die Arme bis oben und die Beine fast ganz frei bleiben. Nur das Bewußtsein tadelfreier Körperformen kann unsereinem die Dreistigkeit geben, sich so vor der ganzen Damenwelt zu produzieren, und obwohl mir dieses Gefühl in hohem Grade beiwohnt, ziehe ich doch das entlegenere ‚paradis‘ oder ‚bain des sauvages‘ vor, wo nur Herren sind, aber ganz in dem Kostüm, welches der ersteren Bezeichnung entspricht. Ich mag das nasse Ding nicht auf dem Leibe haben.“

Um diese Zeit kannte man in Deutschland das Familienbad überhaupt noch nicht. Daraus erklärt sich auch Bismarcks Abneigung gegen das gemeinsame Baden. Heute würde Bismarck vielleicht anders darüber denken.

J. M. Seitz.

Anschriften (Fortsetzung von der zweiten Umschlagseite).

Neusonnlandbund, E. V.: Berlin NW 7, Postfach 24.

„Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur, E. V. (Sitz Darmstadt). BL: Dr. Hans Fuchs, Darmstadt, Rheinstr. 8.

— OG. Frankfurt a. M.: Heinz Biek, Wittelsbacher Allee 45 III.

— OG. Wiesbaden: Th. Horn, Gneisenaustraße 16.

„Die Siebener“: BF: Gustav Schilling, Sonnenburg, Neumark.

Sonnenfreunde Hannover, Bund froher Menschen für Körperkultur, Wandern und Naturschutz. F: A. Zierhut jun., Hannover, Georgstr. 15.

„Finus“, Vereinigung für Freikörperkultur: Ad. Weide, Danzig, Pfefferstadt 72b, Ruf 22 870.

Vereinigte Lichtfreunde Chemnitz, E. V.: Alb. Ewald, Sebastian-Bach-Str. 10.

RFK.-GS.: Adolf Günther (Jugendbücherstube), Charlottenburg, Bismarckstr. 104 (Eingang Leibnizstr.). Fernruf: Steinplatz 2279.

RFK.-Auskunftsstelle: Berlin SO 36, Taborstr. 16. Erich Nitschke. (Sprechzeit: Montag und Donnerstag, abends 7—8 Uhr, oder schriftliche Anfrage; wobei Doppelbriefporto beizulegen ist.)

Anmeldungen, Anfragen u. dgl. (über Drucksachen, Beitritt, Aenderung der Anschrift) sende man stets an die hier genannten Stellen, möglichst unter Beifügung eines frankierten Umschlages für die Antwort. Deutlich und Papier nur auf einer Seite beschreiben!

Anzeigen

Ein Wendepunkt in der Freikörperkulturbewegung.

Das Schicksal der Freikörperkulturbewegung ist in erster Linie eine Frage der ihr zur Verfügung stehenden Gelände. Die Entwicklung auf dem Grundstücksmarkte zeigt, daß mehr und mehr die in erreichbarer Nähe Berlins gelegenen Seeufergrundstücke von Privathand aufgekauft werden. Die Gefahr liegt nahe, daß das auch eines Tages mit den Geländen geschieht, die unseren Bünden jetzt noch zur Verfügung stehen. Die Preisentwicklung geht sprunghaft nach oben.

Wollen wir nun warten,

bis uns allerorts Zäune die Natur versperren, bis wir noch weiter hinausfahren müssen, als es jetzt schon der Fall ist?

Nein!
Noch ist es Zeit!

Aber höchste Zeit, wollen wir uns für immer eine Zufluchtsstätte sichern. Das geht aber nur auf dem Wege des Kaufes.

Um dazu die nötigen Mittel aufzubringen, wurde von den Führern verschiedener Bünde der

„Freikörperkultur-Gelände-Verein (FGV)"

gegründet und bereits zur Eintragung in das Vereinsregister angemeldet. Der Zweck dieses Vereins ist, geeignete Gelände käuflich zu erwerben und gegen entsprechende Pachtgebühren an die Bünde abzutreten. Die Mittel dazu sollen durch Darlehen aufgebracht werden. Der Mindestdarlehensbetrag ist 20 RM., auch in Raten zahlbar. Der Verein haftet den Darlehensgebern gegenüber mit seinem gesamten Vereinsvermögen, und da er seine Gelder nur zu Grundstückskäufen verwenden darf, ist stets eine volle Deckung der Darlehen vorhanden, um so mehr, als die Gelände fortwährend in ihrem Werte steigen. Die Darlehen werden mit mindestens 6 Prozent jährlich verzinst. Die die Gelände in Pacht nehmenden Bünde können im Laufe der Zeit Anteilscheine in Höhe des Wertes des von ihnen gepachteten Grundstückes erwerben und auf diese Weise das Grundstück selbst in Besitz nehmen.

Nach Erfüllung seiner Aufgabe in Berlin wird sich der Verein auch der Lösung der Geländefrage im Reiche zuwenden.

Der Verein erhebt einen Beitrag von einer Reichsmark jährlich. Die Mitgliedschaft ist nicht von der Gewährung eines Darlehens abhängig. Auch schon durch den Erwerb der Mitgliedschaft wird der Verein in seiner gemeinnützigen Arbeit unterstützt. Jeder Lichtfreund sollte es sich aber zur *Ehrenpflicht* machen, den Verein auch durch ein Darlehen zu unterstützen. Jeder kann auch in seinem Bekanntenkreise für Darlehen werben, die eine sichere, wertbeständige Geldanlage darstellen. Die Darlehensgeber müssen nicht Bundesmitglieder sein.

Lichtfreunde! Zeigt, daß ihr das Gebot der Stunde erfaßt!

Paul Gabler (DLG.), Eugen Haberling (NSB.), Otto Harttung (NSB.), Willi Leonhardt (BfL.), Alfred Müller (BfL.), Erich Nitschke (BdL.), Heinz Scheer (Siebener), Rudolf Schulz (DLG.), Josef M. Seitz (BdL.), Wilhelm Wecke (DLG.).

(Näheres durch den 1. Vorsitzenden des Freikörperkultur-Gelände-Vereins: Jos. M. Seitz, Berlin W 57, Zietenstr. 21.)

MAURER & DIMMICK, BERLIN SO 16.


FKK
Museum